วารสาร

แพทย์วิถีธรรม

ฉบับที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๖ ปีที่ ๑

๑๘ ปี แห่งการเดินทาง
ของแพทย์วิถีธรรม

- ตารางค่ายสุขภาพ
- มูลนิธิแพทย์วิถีธรรม
  รับโครงการปลูก
  มเหสักข์ -สักสยามินทร์
- โรคเกิดและหายได้อย่างไร?
  ..โรคภูมิคุ้มกันทำร้ายตัวเอง
  (เอสแอลอี)...ไทรอยด์เป็นพิษ
  ..น้ำตาล หรือโปรตีน
  หรือไขมันในเลือดสูง
  ..ความดันโลหิตสูง/ต่ำ
  ..หอบหืด หรือนอนกรน
  ..การเกิดนิ่วในอวัยวะต่างๆ

วารสาร แพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๒

วัตถุประสงค์
การจัดพิมพ์วารสาร
แพทย์วิถีธรรม

เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้
แนวคิด ประสบการณ์ และ กิจกรรม
ของการแพทย์วิถีธรรม
แก่สมาชิก เครือข่ายฯ
และผู้สนใจ
อันจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง
ในการช่วยบรรเทาเบาบาง
ความทุกข์ทรมาน
จากความเจ็บป่วยของ
คนในสังคมได้บ้าง

หมอเขียว... บอกเล่าข่าวใหม่

เรียนพี่น้องผู้รักสุขภาพทุกท่านครับ วารสารแพทย์วิถีธรรมฉบับที่ ๒ ได้เวลามาพบพี่น้องอีกครั้งหนึ่ง ในช่วง ๔ เดือนที่ผ่านมา(ก.พ.-พ.ค. ๕๖) จิตอาสาเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมของเรา ได้ดำเนินกิจกรรมหลายอย่างอย่างเต็มความสามารถเท่าที่เราจะทำได้ เพื่อพึ่งตนและช่วยผองชนให้บรรลุเป้าหมาย ๔ ข้อ คือ ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม และจิตใจที่เป็นสุข ซึ่งเป็นอุดมการณ์ของการแพทย์วิถีธรรม โดยมีกิจกรรมหลัก คือ การอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ล้างพิษร้อน ถอนพิษเย็น ปรับสมดุลกายใจ ด้วยยา ๘ เม็ค(เทคนิค ๘ ข้อ) ได้แก่ ๑. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล ๒. การกัวซา/ขูดพิษ/ขูดลม ๓. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน ๔. การแช่มือเท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน ๕. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน ๖. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ๗. การรับประทานอาหารปรับสมดุล ๘. การใช้ธรรมะละบาป บำเพ็ญบุญกุศล เพิ่มพูนใจไร้กังวล และ ๙. การรู้เพียรรู้พักให้พอดี ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย และแต่ละคนทำเอาเองได้(หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง) หลักสูตร ๑-๗ วัน ตามเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมทั้งในและต่างประเทศ

กิจกรรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม(หมอเขียว)ดำเนินการโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ในการอบรม (ขณะนี้มีบางกลุ่มที่กระจายอยู่ทั่วประเทศไทย ได้แอบอ้างว่าเป็นค่ายหมอเขียวแล้วคิดค่าใช้จ่ายในการอบรม ซึ่งทางเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม(หมอเขียว)ขอยืนยันว่าค่ายที่คิดค่าใช้จ่ายในการอบรมนั้นไม่ใช่ค่ายหมอเขียว)

นอกจากนั้น ยังมีกิจกรรมพิเศษที่สำคัญ เช่น กิจกรรมสอบเลื่อนชั้นปีนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม หลักสูตร ๗ ปี และประชุมเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ ณ สวนป่านาบุญ ๓ คลอง ๓ คลองหลวง ปทุมธานี ด้วยบรรยากาศแห่งความทุ่มเทตั้งใจอบอุ่นเรียบง่ายแบ่งปันเกื้อกูลตามสไตล์แพทย์วิถีธรรม กิจกรรมปลูกมเหสักข์-สักสยามินทร์ เฉลิมพระเกียรติในหลวง ซึ่งเป็นโครงการในพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี และปลูกเพื่อนของสัก คือต้นไม้นานาพันธุ์ ตามโครงการประชาอาสา ๘๐๐ ล้านกล้า เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระราชินี ณ สวนป่านาบุญ ๑ จังหวัดมุกดาหาร และ สวนป่านาบุญ ๔ จังหวัดนครพนม เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อม อากาศ ดิน น้ำ ปุ๋ย ที่ดี เชื่อมต่อเป็น

ปัจจัยผลิตข้าว พืช ผัก ผล

ปัจจัยผลิตข้าว พืช ผัก ผลไม้ไร้สารพิษ นำสิ่งดังกล่าวมา สร้างบุญกุศล คือพึ่งตนและแบ่งปันเกื้อกูลผองชนให้มีสุขภาพ เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสังคมที่ดี โดยกิจกรรมนี้ทำให้เรามีต้นไม้แห่งสัญลักษณ์ของคุณงามความดีและพระปรีชาญาณของสถาบันพระมหากษัตริย์ที่เราจะได้น้อมนำมาพากเพียรปฏิบัติสืบไป นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมหลายแห่งของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมที่ไม่สามารถนำมาบอกเล่าได้ทั้งหมด ณ ที่นี้

ท้ายนี้กระผมขอขอบพระคุณและเป็นกำลังใจให้กับพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกท่านที่ทุ่มเทเสียสละแรงกายแรงใจแรงทรัพย์(ยิ่งกว่าการทำงานของผู้ที่มีค่าจ้างรางวัล) เพื่อพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์โดยไม่มีค่าตอบแทนใดๆ ซึ่งหาได้ยากอย่างยิ่งในยุคที่เต็มไปด้วย *ความแล้งน้ำใจและเห็นแก่ตัวสุดๆของคนส่วนใหญ่ในโลก เป็นจุดเย็นท่ามกลางความร้อน เป็นจุดสว่างท่ามกลางความมืด เป็นจุดชุ่มชื้นท่ามกลางความแห้งแล้ง เป็นความใจดีท่ามกลางความใจดำ เป็นความหวังแห่งชีวิตท่ามกลางความสิ้นหวัง เป็นบุญกุศลที่สะสมในจิตวิญญาณ อันจะนำมาซึ่งคุณค่าและความผาสุกที่แท้จริงของตนเองและมวลมนุษยชาติเท่าที่เราจะพึงทำได้*

"จริงใจ ไมตรี มีอภัย ไร้ทุกข์"

หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน)

ร่วมสนับสนุนโดย มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

วันอาทิตย์ที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖ ณ สวนป่านาบุญ ๔

เลขที่ ๕๕ หมู่ ๔ บ้านแคนสวรรค์ ต.อุ่มเหม้า อ.ธาตุพนม จ.นครพนม

วันอังคารที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๖ ณ สวนป่านาบุญ ๑

เลขที่ ๑๑๔ หมู่ ๑๑ ต.คอนตาล อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร

ท่านผู้ว่าราชการสกลสฤษฎ์ บุญประดิษฐ์ จ.มุกดาหาร
เป็นประธานรับกล้า ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๖

ท่านรองผู้ว่าราชการคูณพล บรรเทาทุกข์ จ.นครพนม
เป็นประธานรับกล้า ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖

ปลูกป่าดอนตาล สวนป่านาบุญ ๑

ปลูกป่าสวนป่านาบุญ ๔ นครพนม

๓๕

๑๕

๔๕

สารบัญ

มิถุนายน ๒๕๕๖ ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒

• *หมอเขียว... บอกเล่าข่าวใหม่*

๒ วารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๒

• *หมอที่ดีที่สุดในโลก คือตัวคุณเอง*

๖ *โรคเกิดและหายได้อย่างไร?*

โรคภูมิคุ้มกันทำร้ายตัวเอง (เอสแอลอี)
การมีน้ำตาล หรือโปรตีน หรือไขมันในเลือดสูง
การเกิดภาวะความดันโลหิตสูง/ต่ำ
การเป็นหอบหืด หรือนอนกรน
การเกิดนิ่วตามอวัยวะต่างๆ เช่น ถุงน้ำดี ไต กระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น
การเป็นหวัด มีน้ำมูก เสลด ไอ จาม
ไทรอยด์เป็นพิษ

๑๑ *ขำ แต่...ไม่ขำ*

๑๔ *ตอบแหลก...ก่อนแหกค่าย*

• *บทความพิเศษ*

๑๕ ๑๘ ปีแห่งการเดินทางของแพทย์วิถีธรรม: เก็บดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว

๒๐ *ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม*

๓๕ ปรากฏการณ์ผีเสื้อขยับปีก มูลนิธิแพทย์วิถีธรรม รับโครงการปลูกมหาสักษ์-สักสยามินทร์

• *จิตอาสา แบ่งปันประสบการณ์*

๔๒ นางสาวภูเพียรธรรม วิวัฒน์วิชา(ยุ้ย)

• *อาหารเป็นยา อาหารเป็นหนึ่งในโลก*

๔๔ การรับประทานอาหารปรับสมดุล

๔๕ แกงส้มผักรวม สูตรอาหารฤทธิ์เย็นปรับสมดุล

• *ออกกำลังกาย/โยคะกดจุดลมปราณ*

๔๖ โยคะกดจุดลมปราณ

๔๘ *ข่าว/สื่อ*

โรคเกิด และหายได้อย่างไร ?

กลไกการเกิดและการหายของโรค อาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เกิดได้และหายได้อย่างไร

โรคภูมิคุ้มกันทำร้ายตัวเอง (เอสแอลอี)
น้ำตาลหรือโปรตีนหรือไขมันในเลือดสูง
ความดันโลหิตสูง
หอบหืด หรือนอนกรน
การเกิดนิ่วตามอวัยวะต่างๆ
เช่น ถุงน้ำดี ไต กระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น

โรคภูมิคุ้มกันทำร้ายตัวเอง (เอสแอลอี)

ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนหรือเย็นเกินออกพร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินเข้าไป เซลล์ของร่างกายก็จะอยู่ในสภาพปกติเม็ดเลือดขาวก็จะไม่ไปทำลาย อาการของโรคเอสแอลอีก็จะทุเลาหรือหายไป

เกิดจากภาวะร้อนหรือเย็นเกินทำลายเซลล์ จนเซลล์เกิดสภาพผิดปกติไปจากเดิม แต่ยังไม่ถึงขั้นทำให้เม็ดเลือดขาวเสื่อมสภาพ เม็ดเลือดขาวจึงเข้าใจผิดว่าเซลล์ที่ผิดรูปไปนั้นเป็นสิ่งแปลกปลอม เม็ดเลือดขาวจึงเข้าไปทำลาย จึงเกิดอาการภูมิแพ้ ปวด และไม่สบายต่างๆ ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนหรือเย็นเกินออก พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินเข้าไป เซลล์ของร่างกายก็จะอยู่ในสภาพปกติ เม็ดเลือดขาวก็จะไม่ไปทำลาย อาการของโรคเอสแอลอีก็จะทุเลาหรือหายไป

เม็ดเลือดขาวนั้นมีหน้าที่เข้าไปโอบล้อมสิ่งที่เป็นพิษ/เชื้อโรค/เซลล์ที่ผิดปกติ แล้วหลั่งเอนไซม์ / น้ำย่อยมาสลาย นักวิทยาศาสตร์เรียกกลไกดังกล่าวว่า ***ขบวนการฟาโกไซโตซีส*** ซึ่งขบวนการดังกล่าวจะเกิดพร้อมๆ กันกับรีเฟล็กซ์เพื่อขับพิษออกจากร่างกาย เมื่อขบวนการดังกล่าวเสียหายจะส่งผลให้ร่างกายไม่สามารถกำจัดหรือต้านทานเชื้อโรคซึ่งมีอยู่ทั่วไป เป็นธรรมดา เชื้อโรคก็จะกินเซลล์ของร่างกายเราเป็นอาหาร จึงเกิดการติดเชื้อต่างๆ ในร่างกาย แต่ถ้าระบายพิษร้อนหรือเย็นเกินออกไป พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นเข้าไป เม็ดเลือดขาวก็จะแข็งแรง เพราะไม่ถูกพิษร้อนหรือเย็นเกินทำลาย เม็ดเลือดขาวที่แข็งแรงก็จะทำลายเชื้อโรคได้ดี ทำให้การติดเชื้อทุเลาหรือหายไป

การมีน้ำตาล หรือโปรตีน หรือไขมันในเลือดสูง

เกิดจากส่วนที่ทำหน้าที่สลายน้ำตาล ให้เป็นพลังงาน ได้แก่ส่วนประกอบของเซลล์ตับอ่อน ซึ่งทำหน้าที่หลั่งฮอร์โมนอินซูลิน เพื่อนำน้ำตาลเข้าไปสลายในเซลล์ และส่วนที่ทำหน้าที่สลายสารอาหารให้เป็นพลังงาน ได้แก่ ไมโตคอนเดรียของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย เพราะไมโตคอนเดรียของเซลล์นั้น ทำหน้าที่สลายคาร์โบไฮเดรท โปรตีน ไขมัน และกรดนิวคลีอิกให้เป็นพลังงาน ส่วนสำคัญดังกล่าวถูกภาวะร้อนหรือเย็นเกินทำลายสภาพเดิม จนเสียหน้าที่ในการสลายสารดังกล่าว จึงทำให้สารดังกล่าวตกค้างในเส้นเลือดหรือตกค้างตามส่วนต่างๆ ของร่างกายมากเกินปกติ ถ้าระบายพิษร้อนหรือเย็นเกินออกไปจากร่างกาย พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นเข้าไป ส่วนประกอบของเซลล์ก็จะแข็งแรงทำหน้าที่ได้ตามปกติ เพราะไม่ถูกพิษร้อนหรือเย็นเกินทำลาย เซลล์สามารถสลายสารอาหารให้เป็นพลังงานได้ ภาวะคาร์โบไฮเดรท โปรตีน ไขมัน กรดนิวคลีอิด ส่วนเกินสะสมในร่างกายก็จะลดลงหรือหายไป

เพราะไมโตคอนเดรียของเซลล์นั้นทำหน้าที่สลายคาร์โบไฮเดรท โปรตีน ไขมัน และกรดนิวคลีอิก ให้เป็นพลังงาน ส่วนสำคัญดังกล่าวถูกภาวะร้อนหรือเย็นเกินทำลายสภาพเดิม จนเสียหน้าที่ในการสลายสารดังกล่าว

การเกิดภาวะความดันโลหิตสูง

เกิดจากการมีพิษร้อนหรือเย็นเกิน(ส่วนใหญ่เกิดจากพิษร้อนเกิน แต่เย็นเกินจนถึงขั้นมีภาวะศีกลับก็ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้) โดยเฉพาะถ้าพิษดังกล่าวมีมากในอวัยวะระบบไหลเวียนเลือด ทำให้หัวใจเกิดการบีบเกร็งตัวอย่างแรงโดยอัตโนมัติ เพื่อขับพิษดังกล่าวออกไปจากร่างกาย จึงเกิดภาวะความดันโลหิตสูงขึ้น

ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นออก พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นเข้าไป กล้ามเนื้อหัวใจก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวขับพิษออก ภาวะความดันโลหิตสูงก็จะทุเลาหรือหายไป

ส่วนการเกิดภาวะความดันโลหิตต่ำ

เกิดจากการมีพิษร้อนหรือเย็นเกิน (ส่วนใหญ่เกิดจากพิษเย็นเกิน แต่พิษร้อนจนถึงขั้นมีภาวะตีกลับก็ทำให้เกิดความดันโลหิตต่ำได้) โดยเฉพาะถ้าพิษดังกล่าวมีมากในอวัยวะระบบไหลเวียนเลือด จนทำลายสมรรถภาพในการบีบตัวของหัวใจ/หัวใจอ่อนแรงลง จึงเกิดภาวะความดันโลหิตต่ำ ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนหรือเย็นเกินออก พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินเข้าไป กล้ามเนื้อหัวใจไม่ถูกทำร้ายจากพิษร้อนหรือเย็นเกิน หัวใจก็จะมีกำลังบีบตัวแรงขึ้น ความดันโลหิตจึงเพิ่มขึ้นสู่ภาวะปกติ

ถ้าพิษมีมากเกินที่จะขับออกได้หมด จะเกิดการเกร็งตัวค้าง ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก จึงเกิดอาการหอบหืด นอนกรน เพราะร่างกายต้องการอากาศบริสุทธิ์ที่มากและต้องการระบายอากาศเสียออกให้มาก

การเป็นหอบหืด หรือนอนกรน

ก็เกิดจากการมีพิษร้อนหรือเย็นเกิน ค้างอยู่ที่บริเวณปอดและหลอดลม ทำให้กล้ามเนื้อปอดและหลอดลมเกิดเกร็งตัว (รีเฟล็กซ์) เพื่อขับพิษ ถ้าพิษมีมากเกินที่จะขับออกได้หมด จะเกิดการเกร็งตัวค้าง ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก จึงเกิดอาการหอบหืดนอนกรน เพราะร่างกายต้องการอากาศบริสุทธิ์ที่มากและต้องการระบายอากาศเสียออกให้มาก ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนหรือเย็นเกินออก พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินเข้าไป กล้ามเนื้อปอดและหลอดลมก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องเกร็งตัวขับพิษออก ทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก อาการหอบหืดหรือนอนกรนก็จะทุเลาหรือหายไป

การเกิดนิ่วตามอวัยวะต่างๆ เช่น ถุงน้ำดี ไต กระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น

เกิดจากภาวะร้อนเกินทำให้เนื้อเยื่อของร่างกายดูดน้ำไว้ดับร้อน ทำให้สารต่างๆ ณ บริเวณดังกล่าวขาดน้ำ จึงเกาะกลุ่มกันเป็นก้อนนิ่ว ถ้าเราใส่สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นและระบายพิษร้อนออก พร้อมกับไม่ใส่สิ่งที่มีพิษร้อนเพิ่ม ก็จะทำให้ร่างกายไม่เก็บน้ำไว้มากเกิน จึงขับน้ำออกตามปกติ นิ่วใหม่ก็จะไม่เกิด ส่วนนิ่วเก่าก็จะถูกน้ำไหลผ่านเซาะนิ่วและนิ่วจะถูกพลังงานอื่นๆ ที่มีอยู่ในธรรมชาติเคลื่อนกระทบ นิ่วจะสลายให้เล็กลงไปเรื่อยๆ และถูกขับออกในที่สุด

การเป็นหวัด มีน้ำมูก เสลด ไอ จาม

เกิดจากภาวะร้อนหรือเย็นเกิน ระคายบริเวณปอด หลอดลมหรือเยื่อบุจมูก ส่วนประกอบของจิตคือ สัญญาในร่างกายก็จะส่งน้ำไปดับความระคาย จึงเกิดน้ำมูกหรือเสลด ถ้ากล้ามเนื้อเกร็งตัวอย่างแรงเพื่อขับน้ำมูก เสลดหรือขับพิษร้อนเย็น

ก็จะเกิดอาการไอจาม ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นออก พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นเข้าไป ร่างกายก็ไม่ต้องส่งน้ำไปดับความระคาย น้ำมูกหรือเสลดก็จะหายไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวขับพิษออก อาการไอจามก็จะทุเลาหรือหายไป

ไทรอยด์เป็นพิษ

เมื่อเซลล์เผาผลาญอาหารมากเกินปกติ ก็ยิ่งเกิดของเสียค้างในร่างกาย ประกอบกับพิษร้อนหรือเย็นเกินไม่ได้ถูกกำจัดออก เซลล์ก็จะเสื่อมและเสียพลังในการขับพิษ เป็นวงจรซ้ำอยู่อย่างนี้ ทำให้เกิดอาการไทรอยด์เป็นพิษ เช่น อ่อนเพลีย ใจสั่น ตกใจง่าย กินมากแต่ผอม ถ้าพิษระบายออกทางตามาก ตาจะแห้งแสบ ถ้าเกิดการเกร็งตัว(รีเฟล็กซ์) ขับพิษออก ลูกตาจะถูกดันออกมานอกเบ้า เป็นต้น

เกิดจากภาวะร้อนหรือเย็นเกิน จนทำให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกายเสียพลังในการขับพิษดังกล่าว ร่างกายจึงต้องการพลังงาน เป็นเหตุให้ระบบประสาทอัตโนมัติสั่งการให้ต่อมไธรอยด์หลั่งฮอร์โมนไทรอยด์ออกมามากเกินปกติ เพื่อกระตุ้นให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกาย เกิดขบวนการเผาผลาญอาหารเพื่อเพิ่มพลังงาน เมื่อเซลล์เผาผลาญอาหารมากเกินปกติ ก็ยิ่งเกิดของเสียค้างในร่างกาย ประกอบกับพิษร้อนหรือเย็นเกินไม่ได้ถูกกำจัดออก เซลล์ก็จะเสื่อมและเสียพลังในการขับพิษ เป็นวงจรซ้ำอยู่อย่างนี้ ทำให้เกิดอาการไทรอยด์เป็นพิษ เช่น อ่อนเพลีย ใจสั่น ตกใจง่าย กินมากแต่ผอม ถ้าพิษระบายออกทางตามาก ตาจะแห้งแสบ ถ้าเกิดการเกร็งตัว(รีเฟล็กซ์) ขับพิษออก ลูกตาจะถูกดันออกมานอกเบ้า เป็นต้น แต่ถ้าเราถอนพิษร้อนหรือ เย็นเกินออกจากร่างกาย เซลล์ของร่างกายก็จะมีพลังเต็ม เพราะไม่เสียพลังในการขับพิษ ประสาทอัตโนมัติจะไม่สั่งให้ต่อมไทรอยด์หลั่งฮอร์โมนออกมามากเกิน โรคและอาการไทรอยด์เป็นพิษก็จะทุเลาหรือหายไป อาการเจ็บป่วยอื่นๆ ก็เกิดจากสาเหตุร้อนเย็นไม่สมดุลและกลไกของร่างกายทำนองเดียวกัน โดยมีปัจจัยที่สัมพันธ์เพิ่มเติมคือ

การทำบาป ไม่ทำบุญ และการเพิ่มพูนความวิตกกังวล จะทำให้ภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลมากยิ่งขึ้น
ส่วนการละบาป บำเพ็ญบุญ และเพิ่มพูนใจไร้กังวล จะทำให้ภาวะร้อนเย็นสมดุลมากยิ่งขึ้น

ใครๆก็รุมรักหนู

ตัวอย่างการขับพิษทางผิวหนัง

วันหนึ่ง ไปรับหลานเข้าคอร์สกีฬาแถวราชเทวี บังเอิญเจอครอบครัวของพี่สาว ลูกของลุงซึ่งเป็นญาติกัน อยู่ที่แคนาดา หลังจากทักทายกันเรียบร้อย เค้ากำลังหาทางกลับบ้านที่กรุงเทพฯ ถามทางไปขึ้นรถไฟฟ้า ก็เลยเดินไปส่งเพื่อขึ้นรถไฟฟ้า ระหว่างเดินไปเห็นหลานสาวหน้ามีผื่นเล็กน้อย เลยทักเค้าและถามว่า ลิสารู้จักดีท็อกซ์มั้ย ลิสาบอก "โอ้ว" ลิสารู้จักค่ะ อี้หมู ลิสาอยากไปดีท็อกซ์มีใครสอนมั้ย อี้หมูบอกมีอยู่ที่หนึ่ง ถ้าว่างจะพาไป เพราะรู้สึกว่าจะมีคอร์ส ขอเช็ควันแล้วค่อยคุยกันอีกทีนะ "โอ้ว" ว่าแล้วลิสาก็ยกมือไหว้ท่าทางดีใจมากและขอบคุณ เราก็งงทำไมดีใจจัง สงสัยต้องพาไปจริงๆ เพราะหลักของเราคือ สอนคนที่ศรัทธา หลังจากที่เช็ควันแล้ว เลยโทรไปแจ้งว่ามีคอร์ส วันที่ ๑๓ - ๑๙ พฤษภาคม ไปได้มั้ย ซึ่งครอบครัวเค้าจะต้องไปเข้าคอร์สที่วัดป่านานาชาติ จ.อุบลราชธานี ลิสาบอกว่าไปได้ค่ะ ลิสาอยากไป เพื่อความแน่ใจเลยบอกว่า ต้องอยู่คอร์ส ๗ วันนะ และไม่มีเนื้อสัตว์เลยนะ (เสียงดีใจ) ดีมากเลยค่ะ และปกติชอบอาหารไทย เลยบอกว่าไม่มีพริกซักเม็ดเลยนะ กินจืดอย่างเดียว (น้ำเสียงดีใจอีก) ดีจังเลยค่ะ เอาละซิต้องพาไปจริงๆ แต่มีหน้าที่รับส่งหลานไปโรงเรียน เลยโทรเช็คเพื่อนๆจิตอาสา ว่าจะมีใครขึ้นไปมั้ย แต่โทรไป ทุกคนบอกว่า ไม่แน่ใจว่าจะไปหรือเปล่า เพราะอีกแค่ ๓ วันเอง เลยต้องฝากให้น้องไปส่งลูกและเคลียร์งานเพื่อพาไปเอง หลังจากนั่งรถทัวร์มาถึงในค่ายวันแรกเลยพาไปแนะนำเพื่อนจิตอาสาในห้องพัก แนะนำตัวไปคุยกันไประหว่างนั้นก็แวะเวียนกันเข้ามาฉี่ใส่ถังเก็บฉี่ของตัวเอง เค้าทำอะไรคะลิสาถาม อ๋อเค้าเก็บฉี่ไว้ใช้ส่วนตัว เห็นมั้ยทุกคนมีที่เก็บ ว่าแล้วพี่จิตอาสาก็เอาขันใส่ฉี่มาล้างมือเสร็จ

"ลิสาหนาวมาก หนาวเหมือนอยู่หิมะเลย อากิมถามว่า ไปทำอะไรมา ลิสาบอก พี่ๆเค้าบอกว่า ต้องใส่น้ำมันเขียวพอก แล้วจะหายคัน"

แล้วก็ยกดื่ม "อี๋" ลิสาร้อง "อยากกลับบ้าน" พวกเราหัวเราะขำท่าทาง ระหว่างนั้นเรานั่งคุยกับเพื่อนๆอยู่ หันไปอีกที อ้าว! มือลิสาอยู่ในขันฉี่ เอาฉี่ลูบหน้า ลูบตามแขนขา "อ้าว มาถึงเล่นฉี่เลยหรือ" อี้หมูถามลิสา ว่าทำอะไร เอมอร จิตอาสาของเราบอก เค้าถามว่าทำอะไรถึงหน้าดู เด็กๆ เลยบอกว่าเอาฉี่ทา ลิสาบอกว่าขอยืมฉี่ทาได้มั้ย แต่ตอนแรกไม่กล้าจับ เลยให้เอมอรทาให้ ลิสาบอกไม่เหม็นเลย ตอนหลังเลยเอามือจุ่มเองเลย "โอ้ว" แค่ ๒ ชั่วโมง มาถึงเล่นฉี่เลย ตกบ่าย ขณะที่อี้หมูกำลังขายของอยู่ร้านค้า ลิสาวิ่งมาหน้าร้าน ยก ๒ มือขึ้นโบกบอกว่า อี้หมู ลิสาเอาฉี่ทาทั้งตัวเปียกหมดเลย ทำไงดีกลัวคนอื่นเหม็น เลยบอก ลิสาให้รีบออกไปที่ทุ่งนาข้างนอก เดินให้ตัวแห้งก่อนแล้วค่อยเข้ามา หลังจากนั้นก็ไม่ค่อยเห็นลิสาเท่าไหร่ เห็นทีไรก็มีคนรุมพอกทาเสร็จไปอาบน้ำ เดินสวนกลุ่มใหม่รุมขูดกัวซา ไปอีกทีป้าข้างเตียงควักยาบอกว่าอันนี้ดี ทุกวันถูกผู้หวังดีสงสารทำให้เยอะมาก เนื่องจากอยู่ในช่วงของงานปลูกสัก ในค่ายจะยุ่งมากไม่ว่างกันเลย เจอกันก็ตอนนอน ลิสา บอกทุกคนใจดี ช่วยลิสา แต่ทุกครั้งต้องพูด ชื่ออะไร มากับใคร อยู่ที่ไหน และอื่นๆ เสร็จแล้วก็เอาไปช่วยทำกัวซา หรือแนะนำจนลิสาบอกจำไม่ได้ คนแนะนำเยอะมากๆ ลิสาเป็นเด็กขี้เกรงใจไม่กล้าปฏิเสธ เวลาคนอยากถอนพิษให้ คนที่ถอนพิษก็พึ่งมาเข้าค่ายพร้อมลิสา มีอยู่วันหนึ่งลิสาวิ่งมาอีก แล้วพอกตัวมาทั้งตัว แล้วบอกว่า อี้หมู ลิสาหนาวมาก หนาวเหมือนอยู่หิมะเลย อากิมถามว่า ไปทำอะไรมา ลิสาบอก พี่ๆเค้าบอกว่าต้องใส่น้ำมันเขียว พอกแล้วจะหายคัน แต่ใส่น้ำมันเขียวเยอะมากๆ อากิมบอกรีบไปอาบน้ำเลย และแนะนำให้เอาฉี่ใส่ขวดสเปรย์ฉีดพ่นแก้คัน ตั้งแต่นั้นก็จะเห็นลิสาถือขวดฉี่แบบสเปรย์ติดตัวไปทุกที่ มาถึงเรื่องดีท็อกซ์ ลิสาคุยเรื่องดีท็อกซ์กับเอมอร จิตอาสาหน้าเด็กคนเดิม พอเอมอรอธิบายเสร็จ ลิสาถึงรู้ว่าเข้าใจผิด เพราะคิดว่า ดีท็อกซ์ด้วยการกินอาหารสะอาด งดเนื้อสัตว์ แต่ลิสา บอกอี้หมูว่า ดีท็อกซ์ต้องใส่ก้นด้วยหรือ ลิสาคิดว่ากินเข้าไปอย่างเดียว "อี๋ย" ลิสาร้อง แต่ก็เห็นหิ้วขวดดีท็อกซ์เดินไปเดินมา จนกลายเป็นนางแบบทาฉี่ + ดีท็อกซ์ ของค่ายไปเลย

*ตัวอย่างแค่ ๒ วันเอง อีก ๕ วันที่เหลือ ขวัญใจชาวค่ายจะเป็นอย่างไร ติดตามตอนต่อไป

คำคมเพชรจากใจเพชร

อยากชนะกิเลส เถียงกิเลสให้ชนะ

Member No:..... ถ่ายเอกสารหรือคัดลอกใบสมัครนำส่ง

เจ้าหน้าที่กรอก

ฉบับที่ ๑

ใบสมัครสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม

APPLICATION MEMBER FOR PRINCIPLES ON BUDDHIST MEDICINE JOURNAL

กรอกข้อมูลด้วยตัวท่านเอง

(To be completed in own handwriting)

วันที่สมัคร .....

ชื่อ-สกุล (นาย/นาง/น.ส./อื่น ๆ) : .....

Name-Surname (MR./MRS./MISS/Other) .....

ที่อยู่ที่ต้องการให้ส่งไปรษณีย์ / ข้อมูลส่วนตัว

ที่อยู่ปัจจุบันอาคาร .....**เลขที่** ..... **หมู่ที่** .....**ถนน** .....

ตำบล/แขวง ..... **อำเภอ/เขต** .....**จังหวัด** .....**รหัสไปรษณีย์** .....

โทรศัพท์ .....**มือถือ** .....**อีเมล์** .....

วัน เดือน ปีเกิด ..... **อายุ** ..... **ปี เชื้อชาติ** .....

สัญชาติ ..... **ศาสนา** .....

ทราบข่าวการรับสมัครจาก.....

.....

ท่านมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่? ☐ **มี** ☐ **ไม่มี**

ถ้ามีโปรดระบุชื่อโรค/อาการ.....

เป้าหมายการรับวารสารเพื่อ.....

ข้าพเจ้าขอสมัครเป็นสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม (ปีละ ๓ เล่ม รวมค่าขนส่งในประเทศแล้ว)

ค่าสมาชิกสนับสนุนการดำเนินงาน

☐ **๑ ปี เป็นเงิน ๑๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)**

☐ **๒ ปี เป็นเงิน ๒๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)**

☐ **๓ ปี เป็นเงิน ๓๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)**

☐ **ชำระเงินแบบเงินสด สถานที่ชำระ.....ผู้รับเงิน.....**

☐ **โอนเงินเข้าบัญชีชื่อ กองบุญแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย บัญชีธนาคารออมสิน สาขาดอนตาล**

บัญชีเผื่อเรียก เลขที่บัญชี ๐๒๐-๐๘๖๐-๗๙๘๐-๑ เรียบร้อยแล้ว

พร้อมแนบสำเนาการชำระเงินทางอีเมล์ morkeawjournal@gmail.com

หรือจัดส่งมาที่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ ๓ ๓๐/๒๘ หมู่บ้านคันทรีการ์เด้น หมู่ ๑๐ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐ โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑

วันที่.....

.....

ลายมือชื่อผู้สมัคร (Applicants signature)

ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติม : คุณจาริณี ทวีวิวิชชัย (เอ๋) โทร. : ๐๘๙-๗๗๘-๔๙๗๔ อีเมล์ jarineeka@gmail.com

คุณมลฑา สกุลจงเกษม (มล) โทร.: ๐๘๖-๘๘๓-๒๘๓๔ อีเมล์ monkrapao@hotmail

ร้องเรียนปัญหาและแนะนำ เสนอข้อคิดเห็นมาที่ อีเมล์ jiranun 1963@gmail.com

ตอบแหลก...ก่อนแหกค่าย

หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน)

ร่างกายเราส่วนใหญ่
ร้อนอยู่แล้ว
แล้วเราไปกินน้ำเย็นเกินไป
มันจะเข้าไปกระแทกๆ
แล้วเซลล์เราจะพังได้ง่าย

คำถาม?

ถ้าเราดื่มน้ำคลอโรฟิลล์โดยแช่ในตู้เย็น แล้วดื่มต่างน้ำจะทำให้เย็นเกินไปหรือไม่?

ตอบโดยคุณหมอเขียว :

ความจริงกินเย็นเกินไปก็ไม่ดีนะ ใส่ตู้เย็นแล้วเย็นเกินไปก็จะทำให้ตีกลับเป็นร้อนได้ เรากินเย็นเข้าไป เย็นมากๆมันก็เข้าไปกระแทกร่างกาย จะผลิตความร้อนมาสู้ความเย็น มันจะตีกลับเป็นร้อนมันจะทำให้เราไม่สบาย จิตวิญญาณของคนนั้นต้องการรับเอาขีดหนึ่งที่รู้สึกสบาย กินเย็นเกินไปก็จะทำร้ายร่างกายโดยเฉพาะร่างกายของคนส่วนใหญ่น่ะร้อน สมมติน่ะ ร่างกายเราร้อนแล้วใส่ความเย็นสุดขีดเข้าไป ของฤทธิ์เย็นที่แช่ตู้เย็นมันจะเป็นเย็นสุดขั้ว ความร้อนความเย็นก็จะเคลื่อนเกลี่ยกันแรงและทำให้เกิดการกัดกร่อนทำลายเนื้อเยื่อของเรา อันนี้ก็ต้องระมัดระวัง เปรียบเหมือนกับไฟไหม้หม้อข้าวแล้วเราตกใจเอาน้ำไปใส่น่ะ หม้อข้าวจะทะลุเลยใช่มั้ย มันเกิดการกัดกร่อนอย่างแรง ความร้อนความเย็นปะทะกันอย่างแรงปุ๊บก็เกิดการกัดกร่อนทำลายขึ้น ร่างกายเราส่วนใหญ่ร้อนอยู่แล้ว แล้วเราไปกินน้ำเย็นเกินไปมันจะเข้าไปกระแทกๆแล้วเซลล์เราจะพังได้ง่าย ถ้าให้ดีเราแช่ตู้เย็นไว้ไม่มีปัญหาหรอก แต่เวลาเราจะกินน่ะปล่อยให้มันหายเย็นก่อน ให้มันหายเย็นมากๆก่อนให้อุณหภูมิใกล้ธรรมดา หรือถ้าเราอยากกินก็อมไว้ อมน้ำไว้นานๆก่อนแล้วค่อยกลืนลงไปก็ไม่เป็นไร อมให้มันหายจากความเย็นมากๆนั้นซะก่อนแล้วค่อยกลืนลงไป อันนั้นจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกายเรามากกว่า

สรรพคุณ

ย่านาง ผักสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่มีแคลเซียมและวิตามินสูง ยังมีแร่ธาตุฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ และเบต้าแคโรทีนอีกด้วย คั้นน้ำดื่มช่วยเพิ่มคลอโรฟิลล์ คุ้มครองและฟื้นฟูเซลล์ ช่วยปรับสมดุลร่างกายได้ดีเยี่ยม จะผสมน้ำร้อนดื่มแบบอุ่น หรือผสมน้ำมะพร้าวอ่อน เพิ่มรสหวาน กลิ่นหอม หลักสำคัญคือดื่มแล้วรู้สึกสบาย

๑๘ ปีแห่งการเดินทางของแพทย์วิถีธรรม: เก็บดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว

เรียบเรียงและเขียน โดย มณฑาวดี ครุธมีชัย

๑๘ ปี ที่ผ่านมากับการเดินทางของแพทย์วิถีธรรม สิ่งสำคัญคือการทบทวนว่า **อะไรคือประโยชน์สุขที่แท้จริง ทั้งของเราและของโลก** คนที่ยังมีมิจฉาและวิบากกรรมอยู่ก็ยังคงหลงทาง ส่วนคนที่มีปัญญาแท้และบุญเต็มรอบก็จะทบทวนได้ถูกต้องและรู้ทิศทางที่จะไป โดยเฉพาะภายใต้สถานการณ์ปัจจุบันที่หนักหนาสาหัสของสังคมในขณะนี้ ส่วนใหญ่คนมีสองอย่าง คือ "ดีอ่อนแอ" (ดีแบบปวกเปียกและขี้ขลาด) กับ "คนชั่ว" ตอนนี้มันชัดเจนมากว่า คนดีที่แท้และกล้าหาญที่เหลืออยู่ในสังคมมีน้อยนิด น้อยจนจะทำอะไรให้กับสังคมได้ลำบาก และคนชั่วมีมากกว่าคนดีแบบปวกเปียก"

สิ่งสำคัญคือ การทบทวนว่า อะไรคือประโยชน์สุขที่แท้จริง ทั้งของเราและของโลก ส่วนใหญ่คนมีสอง อย่าง คือ "คีอ่อนแอ" (คีแบบปวกเปียกและขี้ขลาด) กับ "คนชั่ว" ตอนนี้มันชัดเจนมากว่า คนคีที่แท้และกล้าหาญที่เหลืออยู่ในสังคมมีน้อยนิด น้อยจนจะทำอะไรให้กับสังคมได้ลำบาก และคนชั่วมีมากกว่าคนคีแบบปวกเปียก"

หมอเขียวกล่าวเริ่มต้น ในวงสนทนาและสังเคราะห์ธรรมกับเหล่าลูกศิษย์จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ภายหลังเสร็จภาระบุญงานศลาคอาริยะร่วมกันในวันที่ ๑๕ เมษายน ๒๕๕๖ ณ พุทธสถานราชธานีอโศก จ. อุบลราชธานี เสมือนตอกย้ำให้ทุกคนตระหนักในวิกฤตบ้านเมืองและใช้สติปัญญาในการก้าวต่อไปเพื่อทำคุณงามความดีอย่างมั่นคงและอาจหาญ เป็นข้อคิดสำคัญที่มาพร้อมกับวาระสำคัญสองประการในกาละนี้ อันดับแรก คือ ในวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖ เป็นวันเกิดและครบรอบอายุ ๔๑ ปีของหมอเขียว ผู้นำการขับเคลื่อนแพทย์วิถีธรรม ที่ท่านยังคงมุ่งมั่น เปี่ยมพลัง และเบิกบานแจ่มใสในการเดินทางบนเส้นทางธรรมสู่การหลุดพ้นและช่วยคนให้พ้นทุกข์ และอันดับสอง คือ บัดนี้ เป็นเวลา ๑๘ ปีแล้วที่แพทย์วิถีธรรมได้กอบก่อขึ้นในสังคมไทย ขอผองเราจงมาร่วมกันทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเดินทางของหมอเขียวและแพทย์วิถีธรรมในช่วงกาลเวลาที่ผ่านมา

๑๘ ปีแห่งการเดินทางจากเส้นทางโลกเข้าสู่เส้นทางธรรม

ชีวิต ๒๔ ปีแรก หมอเขียวก็เคยใช้ชีวิตเช่นผู้คนในสังคมทั่วไป คือ หลงกับโลกียะ หลงไล่ล่า ลาภ ยศ สรรเสริญ ฯลฯ แต่มีสิ่งเดียวที่ไม่เคยหลงและอยู่ลึกลงไปในสำนึกของตนเอง คือ "เกลียดความอยุติธรรม" ท่านเป็นเด็กที่ตั้งใจเรียน ทำอะไรก็ทำจริง เล่นก็เล่นจริง และเป็นคนที่เอาเป็นเอาตายกับทุกเรื่อง ชีวิตในช่วงนี้นับเป็นช่วงเวลาที่ถูกสังคมมอมเมาไปตามแนวทางโลกๆ แต่เนื่องจากการที่ท่านทำงานคลุกคลีกับประชาชนในชุมชนต่างๆ ทำให้ท่านมองเห็นวิกฤตปัญหาของประชาชน คือ วิถีชีวิตที่อยู่ในทุกข์ภัยจากการใช้และเสพสารพิษที่อันตรายในอาหาร การผลิตพืชผลเกษตร อีกทั้งปัญหาหนี้สิน ตกงาน ความยากจน ซึ่งส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยจากโรคภัยต่างๆ โดยเฉพาะโรคไม่ติดเชื้อที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการอยู่การกินและการใช้ชีวิตแบบสมัยใหม่ สิ่งเหล่านี้ล้วนบั่นทอนพลังสามารถในการดำรงชีวิตของประชาชนลงและต้องตกอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคภัย

ด้วยจิตวิญญาณที่ไม่ยอมจำนนต่อปัญหา หมอเขียวทุ่มโถมทำงานเพื่อหาแนวทางแก้ปัญหาสุขภาพของประชาชนด้วยวิธีการต่างๆแต่ยังแก้ไขปัญหาไม่ได้ และยังต้องพบเห็นผู้คนที่ว่ายวนอยู่กับการทำชั่วเพื่อไขว่คว้าหาลาภ ยศ สรรเสริญที่เป็นสุขลวงที่ไม่อาจแก้ไขอะไรเขาได้ หมอเขียวเคร่งเครียดและเจ็บป่วย เมื่ออายุ ๒๔ ปี ท่านเริ่มปฏิบัติธรรมจากการมาเห็นกลุ่มปราชญ์ชาวบ้าน จึงลดอบายมุขได้บางส่วน เห็นเขาทำกสิกรรมไร้สารพิษ ก็ประทับใจ

"ความไม่เที่ยงของทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ยกเว้นจิตวิญญาณที่เป็นนิพพานที่หมดกิเลสเท่านั้นแหละเที่ยง นอกนั้นมันไม่เที่ยงสักอัน ...

จากนั้นก็มาพบกับชุมชนอโศกและทำให้เห็นแนวทางลด ละ อบายมุขทุกตัวเลย เช่น หยุดเนื้อสัตว์ กินข้าววันละมื้อ มาเกื้อกูลแบ่งปัน ฝึกให้ ฝึกเสียสละ และ เพิ่มอธิศีลขึ้นไป นับเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิตของท่านที่มาพบกับอโศก กินข้าววันละมื้อ มาเกื้อกูลแบ่งปัน ฝึกให้ ฝึกเสียสละ ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจชัดแจ้งว่า สุขที่ได้จากการกอบโกย ลาภ ยศ สรรเสริญ ชื่อเสียงต่างๆนั้นไม่ใช่สุขที่แท้จริง และก็ยังต้องเจ็บป่วยด้วยความอึดอัดกับความชั่วในสังคมและเครียดจากการทำงาน ท่านค้นพบว่า ในทางตรงข้ามคือ ชีวิตที่ให้ ที่เสียสละ นี่แหละคือชีวิตที่แท้และเป็นสุขอย่างแท้จริง เพราะเป็นชีวิตที่พึ่งตัวเองได้ โดยการขยันทำกิจการงานเต็มที่ กินน้อย ใช้น้อยที่สุด แล้วเกื้อกูลแบ่งปันให้ได้มากที่สุด เก็บเอาไว้ใช้น้อยที่สุด ทั้งนี้ การที่ได้มีโอกาสมาปฏิบัติร่วมกันกับหมู่กลุ่ม ทำให้ทุกคนได้ขัดเกลากิเลส อาศัยพลังของหมู่มิตรดี สหายดี เป็นพลังในการลดคละกิเลส และเป็นพลังในการเกื้อกูลสังคม หมอเขียวใช้ชีวิตตามแนวทางธรรมนี้นับตั้งแต่อายุ ๒๔ และสืบเนื่องจนถึงปัจจุบัน(พ.ศ. ๒๕๕๖) โดยอาศัยหลัก ๕ ข้อในการฝึกตน คือ หนึ่ง ขยันฟังธรรม สอง แสดงธรรม สนทนาธรรม สาม ทบทวนธรรม สี่ ไตร่ตรอง ใคร่ครวญธรรม และ ห้า สมาธินิมิต คือ มรรคมีองค์ ๘ ที่เป็นเหตุแห่งการวิมุติหลุดพ้นจากทุกข์ ขณะเดียวกัน หมอเขียวเริ่มเห็นแสงสว่างในการทำงานเพื่อแก้ปัญหาความเจ็บป่วยของประชาชนด้วยการพัฒนา "สุขภาพพึ่งตน" ที่ศึกษามาจากพระไตรปิฎก และบูรณาการความรู้ในการรักษาทั้งสี่แผน คือ แพทย์แผนไทย แพทย์ทางเลือกและแผนพื้นบ้าน แพทย์สมัยใหม่ และ สุขภาพบุญนิยม พร้อมทั้งทดลองและฝึกปฏิบัติจนมั่นใจ จึงเดินหน้าร่วมกับทีมงานจิตอาสาในการทำงานเพื่อแก้ปัญหาความเจ็บป่วยของประชาชน

การเดินทางเข้าสู่เส้นทางธรรมของหมอเขียวเริ่มต้นในปี ๒๕๔๐-๒๕๔๘ นับเป็นช่วงเวลาแห่งการเดินทางสู่กลุ่มประชาชนทั้งในชุมชนอโศกและชาวบ้านในพื้นที่ต่างๆ ที่ต้องการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่และรวมทั้งผู้ป่วย หมอเขียวร่วมกับจิตอาสากลุ่มเล็กๆ และพี่น้องชาวอโศกที่สวนส่างฝัน จ.อำนาจเจริญ โดยเน้นการพัฒนาจิตวิญญาณคนทำงานผ่านการทำงานส่งเสริมกสิกรรมไร้สารพิษและด้านสุขภาพควบคู่ไป ความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพที่เน้นการใช้สมุนไพร ความรู้และเทคนิคแพทย์ทางเลือกในการดูแลรักษา ควบคู่ไปกับการทำงานที่นี่ หมอเขียวและสมาชิกครอบครัวได้ร่วมกันพัฒนาที่ดินของครอบครัว จำนวน ๔๐ไร่ ที่ อ.คอนคาล จ.มุกดาหาร ในปี ๒๕๔๘ โดยปรับปรุงพื้นที่นี้ให้สามารถทำกสิกรรมไร้สารพิษได้ ซึ่งต่อมาผืนดินแห่งนี้มีชื่อเรียกกันว่า "สวนป่านาบุญ"

ในปี ๒๕๕๐ หมอเขียวและทีมงานจิตอาสาได้ย้ายที่ตั้งการทำงานมาสู่ "สวนป่านาบุญ" หรือตั้งชื่อที่เป็นทางการในปีเดียวกันนี้ ว่า "ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ" โดยมีความมุ่งมั่นในการสืบสานภาระบุญโดยเน้นการส่งเสริมสุขภาพพึ่งตนเองเป็นหลัก และลึกลงไปยิ่งกว่านั้นก็คือความใฝ่ฝันในการกอบก่อ "กลุ่มคนที่มีความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ และมีพลังในการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์" อันเป็นที่มาของเป้าหมายในการทำงาน คือ "การเสริมสร้างพลังความสามารถของกลุ่มคนในการบรรลุธรรมะของพระพุทธเจ้า ทำความดี มีจิตวิญญาณที่เป็นสุข ร่างกายแข็งแรง เกิดความผาสุกพึ่งตนเองได้ด้วยการดำรงชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย ลด ละกิเลส ดำเนินชีวิตที่เปี่ยมด้วยสาระแห่งปัญญาและพลังแห่งธรรมไปสู่ความสุขที่แท้จริงและช่วยเหลือผู้ทุกข์ยากในสังคมต่อไป" ในการบรรลุเป้าหมายดังกล่าว หมอเขียวและชาวแพทย์วิถีธรรมให้ความสำคัญในการอยู่ร่วมกันฉันท์ญาติพี่น้องทางธรรม ด้วย "จิตวิญญาณร่วม" ในคุณงามความดีว่าจะสามารถก่อเกิด "คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าแห่งความดี" ที่มาจากพลังที่ดีของกลุ่มคนที่มารวมกัน

เราจึงต้องใช้ เคออส ไร้ระบบระเบียบ มันจึงต้องปรับไปตาม สถานการณ์ที่ มันแปรเปลี่ยน ปรับให้เกิดความสมดุล ให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับ สถานการณ์นั้นๆ"

เมื่อมีคนสนใจมาร่วมทำงานเป็นจิตอาสาเพิ่มมากขึ้น หมอเขียวและทีมงานจึงเห็นความสำคัญในการจัดตั้งเป็นองค์กรเพื่อทำให้สามารถทำงานช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการทำงานได้มากขึ้น เหตุผลที่สำคัญในการสร้างเป็นองค์กรคือ ความมุ่งหมายที่จะทำให้ปรากฏว่า "มีกลุ่มคนตรงนี้ ที่มีพลังในการทำงานเพื่อสังคม" และมีการพัฒนาแพทย์ทางเลือกให้กับสังคมในด้านสุขภาพพึ่งตนเองได้ในแนวทาง "แพทย์วิถีธรรม" อย่างต่อเนื่อง โดยพิสูจน์ให้เห็นว่า กลุ่มคนตรงนี้มีแนวทางที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความผาสุก ท่ามกลางสถานการณ์ปัญหาต่างๆของสังคมไทย รวมถึงสามารถช่วยเหลือประชาชนที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ความเดือดร้อนจากพิษภัยต่างๆในสังคม โดยเริ่มจากประเด็นสำคัญคือ "สุขภาพ" และ "ความยากจน" ดังนั้น การทำงานช่วงสิบเอ็ดปีแรกนี้ (พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๕๐ ปี) จึงเป็นการทำงานช่วงการก่อร่างสร้างความชัดเจนในการดำเนินงาน และการพัฒนาองค์ความรู้ และแบบอย่างแพทย์วิถีธรรม แม้ว่าองค์กรจะทำงานเรื่องการพึ่งตนเองได้ไม่สมบูรณ์สูงสุดในช่วงนี้ แต่ได้เกิดการสั่งสมองค์ความรู้ ประสบการณ์ และแนวทางต่างๆ ที่เป็นรากฐานในการพัฒนาการพึ่งตนเองให้เกิดขึ้นในช่วงต่อไป

ช่วงที่สองของการเดินทาง คือ ระยะเวลาประมาณ ๗ ปี (พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๖) หมอเขียวได้นำความรู้และประสบการณ์จากการเดินทางไปแสวงหาความรู้และศาสตร์ต่างๆในการดูแลสุขภาพ และนำมาบูรณาการร่วมกับหลักธรรมของพระพุทธเจ้าและแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช พร้อมทั้งเดินหน้าจัดกิจกรรมให้การเรียนรู้กับประชาชนอย่างต่อเนื่องในรูปแบบค่ายสุขภาพพึ่งตน ค่ายพระไตรปิฎก และ ค่ายแฟนพันธุ์แท้ นอกจากนี้ ท่านได้นำพาทีมงานจิตอาสาเข้าร่วมทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์เพื่อสังคม เช่น ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมใหญ่ที่กรุงเทพฯในเดือนตุลาคม ๒๕๕๕ ร่วมบำเพ็ญบุญในงานสืบทอดพุทธศาสนากับชุมชนอโศกอย่างต่อเนื่องตลอดจน เข้าร่วมในโครงการที่สร้างสรรค์ประโยชน์ต่างๆ อาทิ เช่น พัฒนาการศึกษาที่ได้รับการรับรองอย่างมีมาตรฐาน ทั้งหลักสูตรแพทย์วิถีธรรม ๗ ปี และหลักสูตรปริญญาตรีสาขาศิลปศาสตร์ร่วมกับสถาบันอาศรมศิลป์เพื่อให้จิตอาสาและลูกศิษย์ได้มีโอกาสทางการศึกษา ร่วมโครงการรวมใจภักดิ์ ปลูกป่ามเหสักข์-สักสยามินทร์ เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช และถวายความจงรักภักดีอย่างเป็นรูปธรรม โดยการร่วมกันปลูกป่าเพื่ออนุรักษ์ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมในศูนย์เรียนรู้ฯขององค์กร ในการดำเนินงานช่วงที่สองนี้ องค์กรสามารถพัฒนา แนวคิด แนวทาง และองค์ความรู้แพทย์วิถีธรรมที่ชัดเจนและสมบูรณ์ขึ้น และขยายเครือข่ายจิตอาสาออกไปในภูมิภาคต่างๆทั่วประเทศรวมถึงในต่างประเทศที่สหรัฐอเมริกา โดยทุกคนทำงานด้วยจิตวิญญาณแห่งศรัทธาและเชื่อมั่นต่อแนวทางการทำงานแบบ "ศูนย์บาท" เพื่อให้ประชาชนพึ่งตนเองได้และมาเป็น "หมอที่ดีที่สุดของตัวเอง"

เก็บดอกไม้สะเทือนถึงควงคาว

หากมีผู้ถามว่าอะไรเป็นเคล็ดลับในการบริหารองค์กรใดที่ทำให้ผู้คนมาจากทุกสารทิศ มีความแตกต่างหลากหลาย และทำงานกันแบบศูนย์บาทอย่างทุ่มเท คำตอบที่ได้ค้นพบคือ "เก็บดอกไม้สะเทือนถึงควงคาว" โดยหมอเขียวได้ไขรหัสนัยนี้ไว้ว่า

"ควงคาว" คือ ผู้มีอำนาจ มีฤทธิ์ สามารถรับรู้และส่องสกาวแสงสว่างทางปัญญาหรือกระจายต่อไปยังผู้ที่อยู่ใต้อำนาจของตนเอง ส่วน "ดอกไม้" คือ สิ่งดีงาม คือ คนเล็กคนน้อยที่มีจิตวิญญาณงดงาม และ เห็นคุณค่าในการทำสิ่งที่ดีงาม เสมือนหนึ่งเป็นดอกไม้ที่ส่งกลิ่นหอม สวยงาม และเป็นประโยชน์ ทำสิ่งเล็กๆเหล่านี้เพื่อให้ดวงดาวรับรู้

"เน้นร้อยเอา
ความแตกต่าง
*ให้เป็น**ความสามัคคี***
*จะร้อย**ความบกพร่อง***
*ของแต่ละคนให้เป็น**ความ***
สมบูรณ์
เน้นร้อยเอา
ความแตกต่าง
*ให้เป็น**ความสามัคคี***
ความแตกต่าง
ถ้าลดอัตตาได้
ก็เป็นความสามัคคี
ได้หนุนกันได้"

หมอเขียวจึงช่วยทำให้เรามองเห็นความสำคัญในการมีจิตที่หยั่งถึง การมองเห็นคุณค่าและความงดงาม ของทุกส่วนที่เกี่ยวข้อง อันหมายรวมถึง การทำสิ่งดีงามน้อยใหญ่ จิต วิญญาณและพลังของคนเล็กคนน้อย และการเปิดโอกาสให้ทุกคน ทุกส่วน ได้แสดงศักยภาพออกมาอย่างเต็มที่ ก็จะเกิดการขยับ และสามารถสั่นสะเทือนไปสู่ดวงดาวที่เป็นขุมพลังที่สร้างการเปลี่ยนแปลงได้เอง

"เก็บดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว" ได้แปรมาเป็นแนวทางในการทำงานร่วมกันของพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ทั้งนี้ หากมองโดยผิวเผินอาจดูเสมือนว่าเป็นการทำงานที่ไร้ระเบียบได้ แต่แท้ที่จริงกลับมีนัยยะที่เชื่อมโยงและแฝงฝังอย่างลึกซึ้งในทางธรรม ดังคำกล่าวของหมอเขียวที่ว่า

"ความไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงของทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ยกเว้นจิตวิญญาณที่เป็นนิพพาน ที่หมดกิเลสเท่านั้นแหละเที่ยง นอกนั้นมันไม่เที่ยงสักอัน ... ในเมื่อเราต้องอยู่กับความไม่เที่ยง เราจึงต้องใช้ เคออส ไร้ระบบระเบียบ มันจึงต้องปรับไปตามสถานการณ์ที่มันแปรเปลี่ยน ปรับให้เกิดความสมดุล ให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับสถานการณ์นั้นๆ"

"เน้นร้อยเอาความแตกต่างให้เป็นความสามัคคี จะร้อยความบกพร่องของแต่ละคนให้เป็นความสมบูรณ์ เน้นร้อยเอาความแตกต่างให้เป็นความสามัคคี ความแตกต่างถ้าลดอัตตาได้ ก็เป็นความสามัคคีได้ หนุนกันได้"

อีกคำคมหนึ่งของหมอเขียวที่ จิตอาสาหยิบยกมาเตือนสติและให้กำลังใจกันอยู่เสมอ คือ

"เพียรเต็มที่ ทำให้สุดฝีมือแล้ว งานจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จก็ได้ แต่ใจเราต้องสำเร็จ"

จากวันนั้นถึงวันนี้ เป็นเวลา ๑๘ ปี ที่แพทย์วิถีธรรมเริ่มต้นจาก สวนป่านาบุญ ๑ ที่ อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร มาสู่ สวนป่านาบุญ ๒ ที่ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช ภาคใต้ และสวนป่านาบุญ ๓ ที่คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ภาคกลาง และล่าสุดที่สวนป่านาบุญ ๔ ที่แคนสวรรค์ จ. นครพนม หมอเขียวได้นำพาหมู่กลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมกลุ่มเล็กๆออกตามหาพี่น้องจิตอาสาที่มี "จิตวิญญาณร่วม" จนพบกันได้แล้วถึงกว่า ๓๐๐ คน ทุกคนได้มีโอกาสฝึกฝนและรับพลังจาก "คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าแห่งความดีที่เป็นจิตวิญญาณแห่งการให้ การเสียสละ การแบ่งปัน และเมตตาธรรม" ที่ หมอเขียวเป็นผู้เริ่มต้นส่งมาให้ และกระจายไปสู่จิตวิญญาณของจิตอาสากับผู้มาเยือนที่สามารถรับคลื่นนี้ได้ และนำไปบ่มเพาะจนเกิดเป็นพลังในการก้าวต่อไปด้วยหัวใจเบิกบาน เข้มแข็ง และอาจหาญ ในท่ามกลางสถานการณ์ปัจจุบันสังคมขาดความสมดุลร้อนเย็น และหนักไปทางร้อนระอุ คนดีในสังคมมีไม่มาก และส่วนมากเป็นคนดีแบบปวกเปียกและขี้ขลาด ขาดการรวมพลังกันในการช่วยกันลดสิ่งที่ไม่ดี ย่างก้าวต่อไปของชาวแพทย์วิถีธรรม จึงเป็นการเดินหน้าสร้างพลังความรู้ความสามารถของประชาชนในเรื่อง "สุขภาพพึ่งตนและการช่วยคนให้พ้นทุกข์" เน้นหนักการอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนของพี่น้องจิตอาสาเพื่อร่วมกันสร้างความเจริญให้ได้มากที่สุด ดังพุทธเจ้าตรัสว่า "มิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการพ้นทุกข์" และทำเหตุแห่งการวิมุติหลุดพ้นจากทุกข์ โดยหยุดทำชั่ว คิดดี พูดดี ทำดี ด้วยจิตใจผ่องใสด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ลด ละกิเลส เพื่อก้าวไปสู่การมีคุณค่าและความผาสุกสูงสุดของชีวิตในทางธรรม

ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม ปี2556

กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์

ข้อควรทราบก่อนการสมัครและเข้าค่าย

๑. **กรณีผู้ป่วยหนัก**ขอความกรุณาให้ญาติมาเรียนรู้เพื่อไปดูแลหรือแนะนำผู้ป่วย เนื่องจากทางศูนย์เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ผู้ที่เข้ารับการอบรมจะเป็นผู้ที่มาเรียนรู้เพื่อฝึกฝนการเป็น “หมอดูแลตัวเอง”

๒. กรุณาตรวจสอบข้อมูลก่อนสมัครทุกครั้ง เนื่องจากข้อมูลอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

๓. ทางศูนย์ฯ ร่วมกับโครงการสุขภาพดี ลดขยะให้เป็นศูนย์ (zero waste) ร่วมรณรงค์ลด หรือ งดการใช้ถุงพลาสติก โดยการนำถุงผ้ามาใช้แทน เพื่อรักษาโลกและโรคร้อน

๔. หากผู้เข้ารับการอบรมสะดวก กรุณานำอุปกรณ์และเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น เต็นท์หรือมุ้ง ผ้าห่ม จาน/ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมปิ้งต่าง ๆ มาเอง

สำหรับการอบรม ณ ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียง ม.อุบลฯ จังหวัดอุบลราชธานี ขอความกรุณาเตรียมเต็นท์ หรือมุ้ง ผ้าห่ม จาน/ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมปิ้งมาด้วย เพื่อความสะดวกของผู้เข้าอบรม

๕. กรุณาศึกษาข้อมูลการเดินทาง และการเตรียมตัวก่อนเข้าค่ายจากคู่มือการเข้าค่าย ได้ที่ http://www.morkeaw.net/images-2/handbook-pdf

๖. เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรม กรุณาตรวจสอบว่าท่านสามารถเข้าร่วมรับการอบรมได้ตลอดจนจบค่าย

๗. หน่วยงานหรือองค์กรเอกชนหรือเครือข่าย สนใจเข้าร่วมอบรมในค่ายสุขภาพ กรุณาติดต่อมาที่

คุณนิตยาภรณ์ โทร.086-877-5727 / คุณหลิน โทร.081-611-3213

๘. การสมัครค่ายสุขภาพผ่าน email : **suanpanaboon.app@gmail.com** กรุณากรอกรายละเอียดตามด้านล่างให้ครบเพื่อความสะดวกของท่าน

๑. ชื่อ-สกุล ๒. อายุ ๓. ที่อยู่ ๔. อาชีพ ๕. การศึกษา ๖. หมายเลขโทรศัพท์ /อีเมล์
๗. โรคประจำตัวและหรืออาการไม่สบาย ๘. เป้าหมายการอบรม ๙. ทราบข่าวการรับสมัครจากที่ไหน
๑๐. โปรแกรมค่ายช่วงวันที่ต้องการร่วมอบรม ๑๑. เคยเข้ากิจกรรมค่ายสุขภาพแล้วกี่ครั้ง

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
20 - 21 มิ.ย. 56 ภาคกลาง	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 2 วัน)ไปกลับ ไม่พักค้าง ณ สวนป่านาบุญ 3 คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ***20 พฤษภาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก รับจำนวน ***300*** คน กรุณานำ*อาหารมังสวิรัติ*มารับประทานเอง (งดนำอาหารที่มีเนื้อสัตว์มาในค่ายค่ะ)	-สวนป่านาบุญ 3 081-800-4511 -คุณปุ๊ก 089-4514998 -คุณมณ 086-883-2834 -คุณเมนี่ 085-123-1218 -คุณยุทธ 081-9084966
22 มิ.ย. 56 ภาคกลาง	ประชุมเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ภาคกลางและร่วมโครงการรวมใจภักดิ์ ปลูกมเหสักข์ - สักสยามินทร์ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสทรงมีพระชนมายุ 84 พรรษา ณ สวนป่านาบุญ 3 คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี	-ภายใน

22 - 23 มิ.ย. 56 ภาคเหนือตอนบน	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 2 วัน) ณ สวนสร้างบุญ อ.บ้านโฮ่ง จ.ลำพูน บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา หมายเหตุ: **ไม่รับผู้ป่วยหนัก** **กรุณาเตรียมอุปกรณ์เต็นท์ ขวดน้ำดื่ม** **ภาชนะ พร้อมเครื่องใช้ส่วนตัว** **ผ้าขนหนู และเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย มาด้วย**	-คุณสุเมธ 084-047-8626 -ทีมงานสวนสร้างบุญ 084-488-0384 086-196-8426
24 – 30 มิ.ย. 56 ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 7 วัน) ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **24 พฤษภาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณเอ 082-347-3898 -คุณป้าปาน 089-753-3051 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
1 – 7 ก.ค. 56 ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ	ปฐมนิเทศ + เปิดเทอมนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม รุ่น 1 รุ่น 2 และ รุ่น 3 + ค่ายพระไตรปิฎก ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา หมายเหตุ: **1. สุขภาพแข็งแรง ทานอาหารมื้อเดียวได้** **2. พึ่งตนเองได้** **3. งดรับผู้ป่วยทั้งหนักและไม่หนัก** **4. สำหรับผู้เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพ แพทย์วิถีธรรม 5-7 วันมาแล้วเท่านั้น**	-ภายใน
8 – 14 ก.ค. 56 ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 7 วัน) ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **8 มิถุนายน 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณเอ 082-347-3898 -คุณป้าปาน 089-753-3051 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com

13 ก.ค. 56 ภาคกลาง	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน) ณ สวนป่านาบุญ 3 คลองสาม อ.คลองสาม จ.ปทุมธานี บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา รับจำนวน 50 คน	-คุณหมวย 089-896-9140 -คุณพจน์ 081-433-9223 -คุณผักบุ้ง 086-699-8911 -สวนป่านาบุญ 3 081-800-4511
15 ก.ค. 56 ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ	เรียนแพทย์วิถีธรรม สำหรับนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมหลักสูตร 7 ปีเท่านั้น สอนโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)	-ภายใน
15 - 20 ก.ค. 56 เครือข่าย ภาคเหนือตอนล่าง	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 5 วัน) ณ ศูนย์หยาดน้ำใจ กลุ่มบ้านหนองปอน้อย ต.วังยาง อ.เนินมะปราง จ.พิษณุโลก บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา แพทย์วิถีธรรมเครือข่ายพิษณุโลก *(เพื่อความสะดวกของท่านเอง เตรียมอุปกรณ์เต็นท์ และภาชนะเครื่องใช้ส่วนตัวมาด้วย)*	-คุณเจริญพร 084-569-7383 -คุณโมทนา 087-307-9580
16 – 20 ก.ค. 56 ภาคใต้ จ. ตรัง	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 5 วัน) ณ ทะเลธรรม อ.เมือง จ. ตรัง บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **16 มิถุนายน 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	-คุณปางฝน 089-853-7162 -คุณนวลฉวี 089-970-8341
20 – 21 ก.ค. 56 ภาคอีสาน ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียงม.อุบลฯ จ. อุบลราชธานี	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 2 วัน 1 คืน) ณ ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียง ม.อุบลฯ อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป **ไม่รับผู้ป่วยหนัก**	-คุณเกื้อพรฟ้า 080-720-4095 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com สอบถามเส้นทาง : -คุณดาวเพ็ญ 089-514-7245 -คุณอ้วน 084-498-1184
20 - 21 ก.ค. 56 ภาคเหนือตอนบน	ค่ายจิตอาสา (หลักสูตร 2 วัน) ณ สวนสร้างบุญ อ.บ้านโฮ่ง จ.ลำพูน บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา หมายเหตุ: **ไม่รับผู้ป่วยหนัก** **1. รับเฉพาะผู้เคยผ่านค่ายสุขภาพมาแล้ว อย่างน้อย 1 ครั้ง** **2. กรุณาเตรียมอุปกรณ์เต็นท์ ขวดน้ำดื่ม ภาชนะ พร้อมเครื่องใช้ส่วนตัว ผ้าขนหนู และเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย มาด้วย**	-ทีมงานสวนสร้างบุญ 084-488-0384 086-196-8426 -คุณสุเมธ 084-047-8626

20 – 24 ก.ค. 56 ภาคใต้ อันดามัน จ.พังงา	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 5 วัน) ณ วัดตำตัว อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **20 มิถุนายน 2556** ไม่รับผู้ป่วยหนัก*	-คุณสุมาลี 089-724-4613 -คุณแตน 081-079-0576 -คุณน้อง 087-280-5169
26 – 28 ก.ค. 56 ภาคกลาง สวนป่านาบุญ 3 ปทุมธานี	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 3 วัน) ณ สวนป่านาบุญ 3 คลองสาม อ.คลองหลวงจ.ปทุมธานี บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา รับจำนวน 400 คน พักค้าง 100 คน ไป-กลับ 300 *เปิดรับสมัคร **26 มิถุนายน 2556** ไม่รับผู้ป่วยหนัก* *หมายเหตุ เตรียมอุปกรณ์เต้นท์ และภาชนะเครื่องใช้ส่วนตัวมาด้วย*	-สวนป่านาบุญ 3 081-800-4511 -คุณปุ๊ก 089-4514998 -คุณมณ 086-883-2834 -คุณเมนี่ 085-123-1218 -คุณยุทธ 081-9084966
29 ก.ค. - 4 ส.ค.56 เครือข่ายราชบุรี	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร 7 วัน) โดย โรงพยาบาลโพธาราม ร่วมกับ สำนักงานสาธารณสุขราชบุรี ณ ศูนย์ธรรมชาติบำบัด อ.โพธาราม จ.ราชบุรี (ทางเข้าวัดพระศรีอารย์)บรรยายโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **29 มิถุนายน 2556** ไม่รับผู้ป่วยหนัก* หมายเหตุ : สิ่งของที่ต้องเตรียมมาเพิ่มเติม -ขวดน้ำดื่มส่วนตัว ถ้วยชาม -กระติกเก็บน้ำร้อน -ร่มและเสื้อกันฝน -ไฟฉาย และผ้าห่ม	-คุณหนิง 081-8990565 -คุณสุ 086-977-4847 -คุณวรวัตร 086-503-3240 -คุณแบงค์ 087-568-7522
6 ส.ค. 56 ภาคกลาง	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน) ณ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรุงเทพฯ บรรยายโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)	-ภายใน

4 - 9 ส.ค. 56 ภาคใต้ สวนป่านาบุญ 2 จ.นครศรีธรรมราช	ค่ายสุขภาพ+ยุวแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร 6 วัน) 6 ขวบขึ้นไป ณ สวนป่านาบุญ 2 อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **5 กรกฎาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	-คุณครูเลี่ยม (ชะอวด) 086-944-9575 -คุณเพชรแผ่นดิน (ทุ่งสง) 087-334-8493 -คุณจันทร์ (เมืองนครฯ) 081-297-6564 -คุณรวย (พิปูน) 081-084-5469 -คุณต้อย (ลานสกา) 081-301-4587 -คุณเอ๊าท์ (ตรัง) 087-622-7838
10 ส.ค. 56 ภาคกลาง สวนป่านาบุญ 3	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน) บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา จำนวน 50 คน	-คุณหมวย 089-896-9140 -คุณพจน์ 081 433-9223 -คุณผักปั้ง 086 699-8911 สวนป่านาบุญ 3 081 800-4511
11 – 13 ส.ค. 56 ภาคใต้ จ. สุราษฎร์ธานี	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 3 วัน) ณ วัดสนธิ์ ต.กระแดะ อ.กาญจนดิษฐ์ จ. สุราษฎร์ธานี บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **11 กรกฎาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	-คุณโสภา 086-741-4985 -คุณภัค 089-866-6824
15 - 17 ส.ค. 56 ภาคอีสาน โรงพยาบาลอำนาจเจริญ	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 3 วัน) ณ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ ถ.อรุณประเสริฐ ต.บุ่ง อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **15 กรกฎาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071
17 ส.ค. 56 ภาคกลาง สวนป่านาบุญ 3	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน) บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา จำนวน 50 คน	-คุณหมวย 089 8969140 -คุณพจน์ 081 4339223 -คุณผักปั้ง 086 6998911 -สวนป่านาบุญ 3 081 8004511
17 – 18 ส.ค. 56 ภาคอีสาน ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียง ม.อุบลฯ จ. อุบลราชธานี	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 2 วัน 1 คืน) ณ ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียง ม.อุบลฯ อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป **ไม่รับผู้ป่วยหนัก**	-คุณเกื้อพรฟ้า 080-720-4095 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com สอบถามเส้นทาง : -คุณดาวเพ็ญ 089-514-7245 -คุณอ้วน 084-498-1184

17 - 18 ส.ค. 56 ภาคเหนือตอนบน	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 2 วัน) ณ สวนสร้างบุญ อ.บ้านโฮ่ง จ.ลำพูน บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา หมายเหตุ: **ไม่รับผู้ป่วยหนัก** **กรุณาเตรียมอุปกรณ์เต็นท์ ขวดน้ำดื่ม** **ภาชนะ พร้อมเครื่องใช้ส่วนตัว** **ผ้าขนหนู และเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย มาด้วย**	-ทีมงานสวนสร้างบุญ 084-488-0384 086-196-8426 -คุณสุเมธ 084-047-8626
19 – 25 ส.ค. 56 ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 7 วัน) ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **19 กรกฎาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณเอ 082-347-3898 -คุณป้าปาน 089-753-3051 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
25 – 31 ส.ค. 56 ภาคอีสาน	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 7 วัน) ณ วัดธรรมธีราราม (วัดป่าหลังโรงเลื่อย) ต.ในเมือง อ. เมือง จ.บุรีรัมย์ บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 28 – 31 สิงหาคม 2556 บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา วันที่ 25 – 27 สิงหาคม 2556 *เปิดรับสมัคร **25 กรกฎาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก รับจำนวน 300 คน หมายเหตุ: กรุณาเตรียมอุปกรณ์เต็นท์ เครื่องนอน ขวดน้ำดื่ม ภาชนะรับประทานอาหาร พร้อมเครื่องใช้ส่วนตัว มาด้วย	-คุณเปียก 083-683-9996 -คุณจูน 081-997-7204
26 ส.ค. 56 สวนป่านาบุญ	เรียนแพทย์วิถีธรรม สำหรับนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมหลักสูตร 7 ปีเท่านั้น สอนโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)	-ภายใน
31 ส.ค. 56 ภาคกลาง สวนป่านาบุญ 3	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน) บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา จำนวน 50 คน	คุณหมวย – 089 8969140 คุณพจน์ – 081 4339223 คุณผักบุ้ง – 086 6998911 สวนป่านาบุญ 3 – 081 8004511

2 – 7 ก.ย. 56 ภาคอีสาน โรงพยาบาลอำนาจเจริญ	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 6 วัน) ณ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ ถ.อรุณประเสริฐ ต.บุ่ง อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **2 สิงหาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	<u>หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ</u> โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071
7-8 ก.ย. 56 ภาคใต้ สวนป่านาบุญ 2	นัดพบเครือข่าย (ค่ายสุขภาพ 2 วัน) ณ สวนป่านาบุญ 2 อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช	คุณเลี่ยม (ชะอวด) 086 9449575 คุณเพชรแผ่นดิน 087 3348493
8 ก.ย. 56 ภาคกลาง	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน) ณ สำนักพิมพ์ พิมพ์ดี จำกัด จ.สมุทรสาคร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา รับสมัครคนนอก จำนวน 200 คน *เปิดรับสมัคร **20 สิงหาคม 2556*** **ไม่รับผู้ป่วยหนัก**	-คุณเล็ก 089 5136833 -คุณแหม่ม 086 0591886 -คุณมณ 086 8832834 -คุณหมวย 089 8969140 สนพ.พิมพ์ดี -คุณประนอม 02 4019401 -คุณณารินทร์
9 – 11 ก.ย. 56 ภาคกลาง สวนป่านาบุญ 3 ปทุมธานี	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 3 วัน) ณ สวนป่านาบุญ 3 คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา รับจำนวน 400 คน พักค้าง 100 คน ไป-กลับ 300 คน *เปิดรับสมัคร **9 สิงหาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก <u>หมายเหตุ:</u> เตรียมอุปกรณ์เต้นท์ ภาชนะเครื่องใช้ส่วนตัวมาด้วย	-สวนป่านาบุญ 3 081-800-4511 -คุณปุ๊ก 089-4514998 -คุณมณ 086-883-2834 -คุณเมนี่ 085-123-1218 -คุณยุทธ 081-908-4966
9 - 14 ก.ย. 56 เครือข่าย ภาคเหนือตอนล่าง	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 5 วัน) ณ ศูนย์หยาดน้ำใจ กลุ่มบ้านหนองปอน้อย ต.วังยาง อ.เนินมะปราง จ.พิษณุโลก บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา แพทย์วิถีธรรมเครือข่ายพิษณุโลก *<u>(เพื่อความสะดวกของท่านเอง เตรียมอุปกรณ์เต็นท์และภาชนะเครื่องใช้ส่วนตัวมาด้วย)</u>*	-คุณเจริญพร 084-569-7383 -คุณโมทนา 087-307-9580

12 – 18 ก.ย. 56 ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 7 วัน) ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **12 สิงหาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณเอ 082-347-3898 -คุณป้าปาน 089-753-3051 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
19 - 23 ก.ย. 56 ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ	ประชุมงานวิจัยแพทย์วิถีธรรม ณ สวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร	-ภายใน
21 - 22 ก.ย. 56 ภาคเหนือตอนบน	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 2 วัน) ณ สวนสร้างบุญ อ.บ้านโฮ่ง จ.ลำพูน บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา หมายเหตุ: **ไม่รับผู้ป่วยหนัก** **กรุณาเตรียมอุปกรณ์เต็นท์ ขวดน้ำดื่ม ภาชนะ พร้อมเครื่องใช้ส่วนตัว ผ้าขนหนู และเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย มาด้วย**	-ทีมงานสวนสร้างบุญ 084-488-0384 086-196-8426 -คุณสุเมธ 084-047-8626
24 – 27 ก.ย. 56 ภาคอีสาน ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจ พอเพียง ม.อุบลฯ จ. อุบลราชธานี	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 4 วัน) ณ ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียง ม.อุบลฯ อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี บรรยายโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **24 สิงหาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	-คุณเกื้อพรฟ้า 080-720-4095 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สวนป่านาบุญ -คุณเอ 082-347-3898 -คุณป้าปาน 089-753-3051 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com สอบถามเส้นทาง : -คุณดาวเพ็ญ 089-514-7245 -คุณอ้วน 084-498-1184
28 - 30 ก.ย. 56 ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ	ประชุมงานวิจัยแพทย์วิถีธรรม ณ สวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร	-ภายใน
30 ก.ย.- 4 ต.ค. 56 สวนป่านาบุญ 2 จ.นครศรีธรรมราช	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 5 วัน) ณ สวนป่านาบุญ 2 อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **30 สิงหาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	-คุณครูเลี่ยม (ชะอวด) 086-944-9575 -คุณเพชรแผ่นดิน (ทุ่งสง) 087-334-8493 -คุณจันทร์ (เมืองนครฯ) 081-297-6564 -คุณรวย (พิปูน) 081-084-5469 -คุณต้อย (ลานสกา) 081-301-4587 -คุณเอ๊าท์ (ตรัง) 087-622-7838

5 ต.ค. 56 ภาคใต้	ประชุมเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ภาคใต้ แจ้งเข้าร่วมการประชุมล่วงหน้า 1 เดือน (เริ่ม 5 ก.ย. 56)	-คุณครูเลี่ยม (ชะอวด) 086-944-9575 -คุณเพชรแผ่นดิน (ทุ่งสง) 087-334-8493
12 ต.ค. 56 สวนป่านาบุญ 3	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน) บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดยทีมงานจิตอาสา จำนวน 50 คน	-คุณแก้ว 081 8004511 -คุณปุ๊ก 089 4514998 -คุณเมนี่ 085 1231218
13- 16 ต.ค. 56 ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ	ประชุมงานวิจัยแพทย์วิถีธรรม ณ สวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร	-ภายใน
17– 18 ต.ค. 56 ภาคอีสาน โรงพยาบาลอำนาจเจริญ	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 2 วัน) ณ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ ถ.อรุณประเสริฐ ต.บุ่ง อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร 17 กันยายน **2556** ไม่รับผู้ป่วยหนัก*	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071
19 ต.ค. 56 ภาคกลาง สวนป่านาบุญ 3	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน) บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา จำนวน 50 คน	คุณหมวย – 089 8969140 คุณพจน์ – 081 4339223 คุณผักบุ้ง – 086 6998911 สวนป่านาบุญ 3 – 081 8004511
21 – 27 ต.ค. 56 ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ	ค่ายแฟนพันธุ์แท้+พระไตรปิฎก ครั้งที่ 7 (หลักสูตร 7 วัน) ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **21กันยายน2556** ไม่รับผู้ป่วยหนัก* หมายเหตุ: 1. ทานอาหารมื้อเดียว พึ่งตนเองได้ 2. งดรับผู้ป่วยทั้งหนักและไม่หนัก 3. สำหรับนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมและ ผู้เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพ แพทย์วิถีธรรม 5-7 วันมาแล้วเท่านั้น	-ภายใน

คำคมเพชรจากใจเพชร

ขยัน คือ พากเพียรเต็มที่ พักพอดี ไม่เบียดเบียนตน

26 ต.ค.56 สวนป่านาบุญ	ประชุมเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 7 โดยเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมฯ แต่ละภาค และนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมรุ่นที่ 1-2-3 1.ภาคกลาง 2.ภาคเหนือ 3.ภาคใต้ 4.ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 5.ภาคตะวันออก	แจ้งเข้าร่วมการประชุมล่วงหน้า 1 เดือน (เริ่ม 26 ก.ย. 56) -แก้วใจเพชร 087-970-8624 -aaaahh349@gmail.com -suanpanaboon.rep@gmail.com
26 - 27 ต.ค. 56 ภาคเหนือตอนบน	ค่ายจิตอาสา (หลักสูตร 2 วัน) ณ สวนสร้างบุญ อ.บ้านโฮ่ง จ.ลำพูน บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา หมายเหตุ: **ไม่รับผู้ป่วยหนัก** **1. รับเฉพาะผู้เคยผ่านค่ายสุขภาพมาแล้วอย่างน้อย 1 ครั้ง** **2. กรุณาเตรียมอุปกรณ์เต็นท์ ขวดน้ำดื่ม ภาชนะพร้อมเครื่องใช้ส่วนตัว ผ้าขนหนู และเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย มาด้วย**	-ทีมงานสวนสร้างบุญ 084-488-0384 086-196-8426 -คุณสุเมธ 084-047-8626
2 – 8 พ.ย. 56 ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 7 วัน) ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **2 ตุลาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณเอ 082-347-3898 -คุณป้าปาน 089-753-3051 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
3 พ.ย. 56 ภาคกลาง สวนป่านาบุญ 3	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน) บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา จำนวน 50 คน	-คุณหมวย 089 8969140 -คุณพจน์ 081 4339223 -คุณผักบุ้ง 086 6998911 -สวนป่านาบุญ 3 081 8004511
7 - 10 พ.ย. 56	งานมหาปวารณา ณ พุทธสถานปฐมอโศก ต.พระประโทน อ. เมือง จ.นครปฐม	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมได้ในวันและสถานที่ดังกล่าว
10 – 13 พ.ย. 56 ภาคอีสาน ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียง ม.อุบลฯ จ. อุบลราชธานี	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 4 วัน) ณ ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียง ม.อุบลฯ อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี บรรยายโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **10 ตุลาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	-คุณเกื้อพรฟ้า 080-720-4095 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สวนป่านาบุญ -คุณเอ 082-347-3898 -คุณป้าปาน 089-753-3051 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com สอบถามเส้นทาง : -คุณดาวเพ็ญ 089-514-7245 -คุณอ้วน 084-498-1184

15-17 พ.ย. 56 ภาคกลาง สวนป่านาบุญ 3 ปทุมธานี	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 3 วัน) ณ สวนป่านาบุญ 3 คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา รับจำนวน 400 คน (พักค้าง 100 คน ไป-กลับ 300 คน) <u>(เพื่อความสะดวกของท่านเอง เตรียมอุปกรณ์เต้นท์และภาชนะเครื่องใช้ส่วนตัวมาด้วย)</u> *เปิดรับสมัคร **22 ตุลาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	-สวนป่านาบุญ 3 081-800-4511 -คุณปุ๊ก 089-4514998 -คุณมณ 086-883-2834 -คุณเมนี่ 085-123-121 -คุณยุทธ 081-9084966
18 - 22 พ.ย. 56 จ.นครสวรรค์	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 5 วัน) ณ พุทธสถานศาลีอโศก ต. โคกเดื่อ อ.ไพศาลี จ.นครสวรรค์ บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **18 ตุลาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก รับจำนวน 200 คน ***(กรุณาเตรียมอุปกรณ์เต็นท์หรือมุ้งและเสื่อ ขวดน้ำดื่ม ภาชนะอาหาร และเครื่องใช้ส่วนตัวมาด้วย)***	-คุณชัยสิทธิ์ (อาหมอแก้ว) 089-643-3122
22 – 24 พ.ย. 56 ภาคกลาง สวนป่านาบุญ 3 ปทุมธานี	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 3 วัน) ณ สวนป่านาบุญ 3 คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา รับจำนวน 400 คน (พักค้าง 100 คน ไป-กลับ 300 คน) <u>(เพื่อความสะดวกของท่านเอง เตรียมอุปกรณ์เต้นท์และภาชนะเครื่องใช้ส่วนตัวมาด้วย)</u> *เปิดรับสมัคร **22 ตุลาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	-สวนป่านาบุญ 3 081-800-4511 -คุณปุ๊ก 089-4514998 -คุณมณ 086-883-2834 -คุณเมนี่ 085-123-1218 -คุณยุทธ 081-908-4966

23 - 24 พ.ย. 56 ภาคเหนือตอนบน	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 2 วัน) ณ สวนสร้างบุญ อ.บ้านโฮ่ง จ.ลำพูน บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา หมายเหตุ: **ไม่รับผู้ป่วยหนัก** **กรุณาเตรียมอุปกรณ์เต็นท์ ขวดน้ำดื่ม ภาชนะ พร้อมเครื่องใช้ส่วนตัว ผ้าขนหนู และเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย มาด้วย**	-ทีมงานสวนสร้างบุญ 084-488-0384 086-196-8426 -คุณสุเมธ 084-047-8626
24 – 30 พ.ย. 56 ภาคอีสาน โรงพยาบาลอำนาจเจริญ	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 7 วัน) ณ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ ถ.อรุณประเสริฐ ต.บุ่ง อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **24 ตุลาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071
30 พ.ย. 56 ภาคกลาง สวนป่านาบุญ 3	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน) บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา จำนวน 50 คน	-คุณหมวย 089 8969140 -คุณพจน์ 081 4339223 -คุณผักบุ้ง 086 6998911 -สวนป่านาบุญ 3 081 8004511
1 – 7 ธ.ค. 56 ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 7 วัน) ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **1 พฤศจิกายน 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณเอ 082-347-3898 -คุณป้าปาน 089-753-3051 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com

9– 15 ธ.ค. 56 ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ	ค่ายพระไตรปิฎก(หลักสูตรชั้นสูง 7 วัน) (รับเฉพาะผู้เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพ หรือ ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก 5-7 วัน แล้วเท่านั้น) ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **9 พฤศจิกายน 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ: ข้อควรทราบ: **1. มีสุขภาพแข็งแรง ทานอาหารมื้อเดียว** **2. พึ่งตนเองได้** **3. รับเฉพาะผู้เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพ หรือ** **ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก 5-7 วัน แล้วเท่านั้น**	-คุณหลิน 081-611-3213
16– 17 ธ.ค. 56 ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ	ฝึกปฏิบัตินอกศูนย์ฯสวนป่านาบุญ - เดินจาริก -นักศึกษาแพทย์วิถีธรรม รุ่นที่ 1-2-3 (ปีที่ 1 ปีที่ 2 และปีที่ 3) -จิตอาสาทั่วประเทศ -ร่วมเดินจาริก เพื่อฝึกฝน ขัดเกลาตนเอง พึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์ตลอดระยะทาง - นำโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) *เปิดรับสมัคร **16 พฤศจิกายน 2556*** ข้อควรทราบ : 1.สำหรับผู้เคยผ่านค่ายหลักสูตร 7 วันแล้วเท่านั้น มีสุขภาพแข็งแรง 2.รับประทานอาหาร 1 มื้อ /ปรุงแต่งน้อย 3.งดรับผู้ป่วย 4. กรุณานำเต็นท์และอุปกรณ์แคมปิ้งมาเพื่อเดินจาริกและพักนอกสถานที่ด้วย	ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สวนป่านาบุญ -คุณหลิน 081-611-3213 -แก้วใจเพชร 087-970-8624 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com aaaahh349@gmail.com

คำคมเพชรจากใจเพชร

ดีกว่าดี คือ"ไม่ติดดี"

เห็นประโยชน์ แต่"ไม่ติดประโยชน์"

18 - 22 ธ.ค. 56 ภาคเหนือตอนล่าง	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 5 วัน) ณ ศูนย์หยาดน้ำใจ กลุ่มบ้านหนองปอน้อย ต.วังยาง อ.เนินมะปราง จ.พิษณุโลก บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา แพทย์วิถีธรรมเครือข่ายพิษณุโลก *(เพื่อความสะดวกของท่านเอง เตรียมอุปกรณ์เต็นท์ และภาชนะเครื่องใช้ส่วนตัวมาด้วย)*	-คุณเจริญพร 084-569-7383 -คุณโมทนา 087-307-9580
19 ธ.ค. 56 ภาคตะวันตก เครือข่ายราชบุรี	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน) ณ โรงพยาบาลโพธาราม อ.โพธาราม จ.ราชบุรี บรรยายโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)สาธิต และฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา	-คุณหนิง 081-8990565 -คุณสุรีพร 086-9774847 -คุณแบงค์ 087-5687522 -คุณวรวัตร 087-503-3240
19-20 ธ.ค. 56 ภาคกลาง สวนป่านาบุญ 3	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 2 วัน) บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา รับจำนวน 300 คน หมายเหตุ : กรุณานำอาหารมังสวิรัติมาทานเอง (งดนำอาหารที่มีเนื้อสัตว์มาทาน)	-คุณหมวย 089-896-9140 -คุณพจน์ 081-433-9223 -คุณผักบุ้ง 086- 699-8911 -สวนป่านาบุญ 3 081 800-4511
21 - 22 ธ.ค. 56 ภาคเหนือตอนบน	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 2 วัน) ณ สวนสร้างบุญ อ.บ้านโฮ่งจ.ลำพูน บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา หมายเหตุ: **ไม่รับผู้ป่วยหนัก** กรุณาเตรียมอุปกรณ์เต็นท์ ขวดน้ำดื่ม ภาชนะ พร้อมเครื่องใช้ส่วนตัว ผ้าขนหนู และเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย มาด้วย	-ทีมงานสวนสร้างบุญ 084-488-0384 086-196-8426 -คุณสุเมธ 084-047-8626
22 – 26 ธ.ค. 56	งานมหาปวารณาฆราวาส ณ สวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร	-ภายใน
28 ธ.ค. 56 – 3 ม.ค. 57	งานโพชฌังคาฯ – บัณฑิตบุญนิยม ครั้งที่ 3 ณ พุทธสถานราชธานีอโศก อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมได้ในวันและสถานที่ดังกล่าว

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการอบรม

1. ฝึกลดหรืองดการรับประทานเนื้อสัตว์ และลดการปรุงแต่งรสอาหารจากเดิมให้จืดลง ประมาณ 1-2 สัปดาห์ก่อนเข้าอบรม

2. เตรียมของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น ไฟฉาย สมุด ปากกา หมอน และถุงผ้าสำหรับใส่ของใช้ส่วนตัวระหว่างอยู่ในค่าย (สิ่งที่ศูนย์ฯมีให้ยืมใช้ได้ แก่ มุ้ง ผ้าห่ม เสื่อ ถาดหลุม/ชาม ช้อน แก้วน้ำ และไม้แขวนเสื้อ แต่ถ้าท่านสะดวก สามารถนำของส่วนตัวมาใช้เองก็ได้)(**หมายเหตุ**: ค่ายสุขภาพ ณ ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียง ม.อุบลฯ จังหวัดอุบลราชธานี กรุณาเตรียมเต็นท์ หรือมุ้ง ผ้าห่ม จาน/ ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมปิ้งมาด้วย)

3. เตรียมเสื้อผ้าสวมใส่สบาย แต่งกายสุภาพ (ห้ามสวมเสื้อคอลึก-แขนกุด กางเกงขาสั้น กระโปรงสั้นเหนือเข่า และเสื้อผ้ารัดรูป)

4. นำเสื้อมีกระดุมหน้ามา 1 ตัว สำหรับการฝึกปฏิบัติการถอนพิษร้อนทางผิวหนังที่แผ่นหลัง

5. ควรมาถึงศูนย์/ค่ายอบรม ก่อนวันอบรม 1 วันเท่านั้น และไม่ควรเกิน 18.00 น. ของวันนั้น

6. ควรอบรมจนถึงครบตามกำหนดเพื่อผลต่อสุขภาพท่าน

7. เตรียมเงินมาพอสมควร เผื่อว่าท่านต้องการซื้อตำรา สื่อการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์ หรืออุปกรณ์ใช้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง ซึ่งทางศูนย์ฯ/ค่ายมีไว้บริการ (กรุณานำถุงผ้า/กระเป๋ามาใส่ของที่ซื้อด้วย เพราะไม่มีถุงใส่ของไว้บริการ)

8. ไม่นำเด็กเล็ก (ซึ่งสุขภาพดี) และสัตว์เลี้ยงมาในค่าย

9. เอกสารที่ท่านต้องนำมา คือ ***บัตรประชาชน*** หรือบัตรที่ทางราชการออกให้เพื่อแสดงตัวต่อเจ้าหน้าที่ขณะลงทะเบียนเข้าค่าย

10. ที่พักเป็นเรือนนอนรวมแยกชายหญิง (ศาลาโปร่งโล่งไม่มีผนังกั้น) มีพื้นที่กางเต็นท์สำหรับท่านที่นำเต็นท์มาเอง (ไม่มีเต็นท์ให้ยืม)

11. ห้องน้ำรวมอยู่ห่างจากที่พักประมาณ 100-200 เมตร

หมายเหตุ: อาหารในค่ายสุขภาพเป็นอาหารไม่มีส่วนประกอบของ เนื้อสัตว์ นม ไข่ และน้ำมันควรรับประทานอาหารที่จัดให้ หากนำอาหารติดตัวมา **ต้องไม่มีเนื้อสัตว์**

ข้อควรทราบและปฏิบัติเมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพ

1. ลงทะเบียนพร้อมยื่นบัตรประชาชน รับป้ายชื่อติดหน้าอก

2. ยืมเครื่องนอน เครื่องใช้ในการรับประทานอาหาร (ถ้าไม่ได้เตรียมมา)

3. ที่นี่เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนเอง มิใช่สถานที่รักษาพยาบาล จะรับผู้อบรมเฉพาะช่วงเวลาจัดค่ายเท่านั้นและไม่มีนโยบายในการรับผู้ป่วยหนักมาดูแลและรักษาแต่อย่างใด

4. ผู้ป่วยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องมีญาติมาดูแลด้วย

5. ผู้ป่วยหนัก หรือผู้ป่วยที่มีโรคติดต่อ ขอให้ส่งญาติมาอบรมแทน

6. โปรดแต่งกายสีสุภาพเรียบร้อยเวลาอยู่ในค่าย งดสวมกระโปรงหรือกางเกงที่สั้นมาก เสื้อสายเดี่ยวหรือเสื้อผ้ารัดรูป เตรียมกางเกงที่สวมสบายสำหรับฝึกโยคะ

7. ห้ามสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดในศูนย์ฯ เด็ดขาด

8. กรุณาอย่านำเนื้อสัตว์ เข้ามารับประทานในศูนย์ฯ

9. ช่วงเข้าค่ายควรรับประทานอาหารตามที่ศูนย์ฯ จัดไว้ให้

10. กรุณาช่วยกันประหยัดการใช้น้ำ-ไฟฟ้า ระหว่างที่ท่านอยู่ในค่าย

11. รักษาความสะอาดภายในศูนย์ฯ และห้ามนำสัตว์ทุกชนิดเข้ามาภายในศูนย์

12. ทิ้งขยะให้ถูกที่ แยกขยะสดขยะแห้ง (ขยะสดจะนำไปทำปุ๋ยเพื่อปลูกผัก ขยะแห้งสามารถนำไปรีไซเคิลทำกิจกรรมต่างๆ หรือ ขายได้)

13. ห้ามประกอบธุรกิจที่หารายได้กับผู้ป่วยในศูนย์ฯ ขอให้มีน้ำใจ เกื้อกูล แบ่งปัน ดูแลกันโดยไม่คิดค่าตอบแทน

14. ขอความร่วมมือทุกท่านตรวจสุขภาพพื้นฐาน ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต (ฟรี) กรณีที่ต้องการตรวจพิเศษ ได้แก่ ไขมันในเลือด ค่าการทำงานของตับ ไต หรือไทรอยด์ ทางโรงพยาบาลอำนาจเจริญได้จัดบริการไว้ โดยคิดค่าบริการตามรายการที่ตรวจ ออกใบเสร็จรับเงินตามระเบียบราชการ

15.กรอกข้อมูลลงในใบประเมินผลการเข้าค่าย ส่งให้เจ้าหน้าที่หลังจบค่าย

16. ร่วมช่วยกันทำ 5 ส. สถานที่ก่อนแยกย้ายเดินทางกลับในวันสุดท้ายหลังจบค่าย

ขอบพระคุณค่ะ

จริงใจ ไมตรี มีอภัย ไร้ทุกข์ / เราทั้งผองพี่น้องกัน

เจริญธรรมสำนึกดี

ปรากฏการณ์ผีเสื้อขยับปีก:

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรม

รับโครงการ

ปลูกมเหสักข์-สักสยามินทร์

ตรงคม คงธรรม

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.)
มูลนิธิอนุรักษ์พันธุกรรมพืชสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (มูลนิธิ อพ.สธ.)

ร่วมสนับสนุนโดย มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

วันอาทิตย์ที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖ ณ สวนป่านาบุญ ๔
เลขที่ ๕๕ หมู่ ๔ บ้านแคนสวรรค์ ต.อุ่มเหม้า อ.ธาตุพนม จ.นครพนม
วันอังคารที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๖ ณ สวนป่านาบุญ ๑
เลขที่ ๑๑๔ หมู่ ๑๑ ต.คอนตาล อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร

ปีกบางสะเทือนโลก

“การขยับปีกของผีเสื้อดูเหมือนเป็นการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยในเงื่อนไขของระบบนิเวศ แต่ส่งผลให้เกิดเหตุการณ์ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ที่นำไปสู่ปรากฏการณ์ขนาดใหญ่”

ท่านรองผู้ว่าราชการคุ้มพล บรรเทาทุกข์
จ.นครพนม
เป็นประธานรับกล้า ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖

หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน)
ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
แสดงปาฐกในงานประชุมสักนานาชาติ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๖

ท่านผู้ว่าราชการสกลสฤษฏ์ บุญประดิษฐ์
จ.มุกดาหาร
เป็นประธานรับกล้า ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๖

เอ็ดเวิร์ด นอร์ตัน ลอเรนซ์ นักคณิตศาตร์และนักอุตุนิยมวิทยาชาวอเมริกัน ผู้บุกเบิกทฤษฎีโกลาหล (Chaos Theory) ประกาศในการบรรยาย เมื่อ พ.ศ.๒๕๑๕ ในหัวข้อ “การขยับปีกของผีเสื้อในบราซิลจะก่อให้เกิดพายุทอร์นาโดในเทกซัสไหม?”

บรรยากาศและผู้เข้าร่วมในพิธีรับต้นกล้า

หมอเขียว และลุงเราโน ในงานประชุมสักโลก

วันที่ ๓ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๖ หลังจากเข้าร่วมประชุมกับคณะที่ปรึกษาโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ซึ่ง***หมอเขียว***ได้รับเชิญจากคณะกรรมการจัดการประชุมสักนานาชาติ (World Teak Conference 2013) ให้เป็นหนึ่งในองค์ปาฐกของงานนี้ เนื่องจากการสมทบทุนเพื่อปลูกมเหสักข์-สักสยามินทร์ จำนวน ๒,๔๕๕ ต้น ในโครงการนี้เป็นไปเพื่อ “ความผาสุกของมวลมนุษยชาติ” โดยเน้น “คุณค่า” มากกว่า “มูลค่า”

มิสเตอร์เราโน ไลทาไลเนน(Rauno Laitalainen) หนึ่งในคณะกรรมการในการจัดประชุมดังกล่าวตั้งข้อสังเกตว่า คณะกรรมการฯ ให้ความสำคัญกับแนวคิดนี้มาก ดูจากตารางกำหนดการปาฐกถา ในวันที่ ๒๕ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๖ ที่โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ (Centara Gand) ที่เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ หลังจากที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ เสด็จกลับจากทรงเป็นประธานเปิดงานประชุม ที่ห้องคอนเวนชั่น เอ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นองค์ปาฐก ท่านแรกที่ขึ้นแสดงปาฐกถา ในเวลา ๑๖.๑๕ - ๑๗.๐๐ น. มิสเตอร์เราโนยังชี้ให้เห็นว่า องค์ปาฐกท่านนี้ใช้เวลาถึง ๔๕ นาที ขณะที่องค์ปาฐกส่วนใหญ่ใช้เวลา ๓๐ นาที โดยหมอเขียวปาฐกถาเป็นภาษาไทย ในหัวข้อ สวนป่านาบุญ เพื่อความผาสุกแห่งมวลมนุษยชาติ โดยมีแพทย์หญิงสุภารัตน์ องค์พัฒนาวุฒิคุณ อ่านคำแปลภาษาอังกฤษ (Title:Living in Harmony with Nature-Our Contribution toWell-Being of the Mankind)

อนึ่ง ก่อนหน้านี้ คุณแม่ครั่ง มีทรัพย์ ผู้แทนมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมได้ทูลเกล้าฯ ถวายเงินแด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ เพื่อปลูกสักแห่งสัญลักษณ์นี้ คุณแม่ครั่งมีปิติยิ่งนักที่พระองค์ทรงแย้มพระสรวล

ความตอนหนึ่ง ในบทปาฐกถาของหมอเขียว ท่านได้ยกตัวอย่างหนึ่งในจำนวนแสนกว่าคนที่ได้รับผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม ค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์วิถีธรรม คือ นายแพทย์ชัยพร กันกา อดีตผู้อำนวยการศูนย์มะเร็ง จังหวัดลพบุรี ซึ่งป่วยเป็นโรคไวรัสตับอักเสบซีและตับแข็งระยะสุดท้าย เมื่อท่านใช้แนวทางนี้รักษาตนเองแล้ว อาการดีขึ้นมาก

การพัฒนาคุณภาพชีวิต ๔ ประเด็น คือ

๑. ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย

๒. ร่างกายที่แข็งแรง

๓. จิตใจที่ดีงาม

๔. จิตใจที่ผาสุก

นั่นแสดงถึงผลสำเร็จของการตามรอยพระบาท โดยนำพระปรีชาญาณของพระองค์ ในพระบรมราโชวาทแห่งการดำรงชีวิตที่เรียบง่าย และเข้าถึงธรรมชาติ เพื่อทำให้เกิดสุขภาวะและทุเลาจากโรคภัย

พิธีรับพระราชทานกล้าไม้ มเหสักข์- สักสยามินทร์ ในโครงการของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม กำหนดวันที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๖ ซึ่งเป็นวันฉัตรมงคล ที่สวนป่านาบุญ ๔ บ้านแดนสวรรค์ ต.อุ่มเม้า อ.ธาตุพนม จ.นครพนม จำนวน ๑,๓๙๙ ต้น และวันที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๖ ที่ สวนป่านาบุญ ๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร จำนวน ๑,๑๐๐ ต้น และในงานสักครั้งนี้ทางมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมฯ ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ ทั้งในระดับจังหวัดและระดับท้องถิ่น พร้อมทั้งประชาชนทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นทีมงานจิตอาสา ผู้เข้าอบรมในค่ายสุขภาพ และประชาชนในบริเวณนั้น ได้ร่วมกันปลูกป่านานาพันธุ์ ถวายองค์สมเด็จพระนางเจ้าฯพระบรมราชินีนาถ ตาม **โครงการประชาอาสาปลูกป่า ๘๐๐ ล้านกล้า ๘๐ พรรษามหาราชินี** โดยรับพันธุ์กล้าจากอุตสาหกรรมป่าไม้ กรมป่าไม้ มาปลูกเป็นเพื่อนของสัก โดยไม่มีค่าใช้จ่าย จำนวน ๒,๐๐๐ ต้น

คำเดื่อง ภาษี มหาปราชญ์แห่งการปลูกต้นไม้ ผู้ให้กำเนิด “สวนหญ้า นาฟาง” เมื่อราว ๓๐ ปีที่แล้วให้กำเนิด “สวนหญ้า นาฟาง” เมื่อราว ๓๐ ปีที่แล้ว มาร่วมพิธีที่สวนป่านาบุญ ๔ เมื่อวันฉัตรมงคลที่ผ่านมา ท่านกล่าวว่า “หากปลูกต้นไม้อยู่คนเดียว แม้จะมีพื้นที่ ๕๐ ไร่ หรือ ๑๐๐ ไร่ ก็เหมือนกางร่มในทะเลทราย การผสานความร่วมมือขององค์กร ดังที่หมอเขียวทำอยู่ ทั้งยังผนวกเรื่องสุขภาพเข้ากับระบบนิเวศ ต่อไปแนวทางนี้จะขยายสู่ระดับโลก

หากเห็นคุณค่า เวลายังมี ประชาชนชาวไทยที่ปราถนาจะมีส่วนร่วม เป็นเจ้าของ “มเหสักข์” คือ ต้นสักที่มีอายุยืนที่สุดในโลก และ “สักสยามินทร์” คือ ต้นสักที่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯให้ปลูก ท่านสามารถติดต่อผ่านที่ทำการไปรษณีย์ทุกสาขาทั่วประเทศ (ไม่รวมที่ทำการไปรษณีย์เอกชน) โดยสนับสนุนเป็นคู่ๆ ละ ๓๖๘ บาท ตั้งแต่บัดนี้ จนถึงวันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ รายได้เข้ามูลนิธิอนุรักษ์พันธุกรรมพืช สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ (มูลนิธิ อพ.สธ.) ผู้สนับสนุนจะได้รับต้นกล้า ภายใน ๑๕ วัน แม้ท่านไม่มีที่ปลูกก็สามารถนำไปถวายวัดหรือ หน่วยงานที่ท่านแน่ใจว่าจะรักษาดูแลต้นสักแห่งสัญลักษณ์นี้ได้อย่างดี

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๒-๔๔๑๙๖๐๑ ทุกวันจันทร์ - เสาร์ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. (ยกเว้นวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์) หรือ www.rspg.or.th และ www.thailandpost.com (ข้อมูลประชาสัมพันธ์จากเอกสารโครงการ “ร่วมใจภักดิ์ ปลูกมเหสักข์ - สักสยามินทร์ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว” ในวโรกาสมีพระชนมายุ ๘๔ พรรษา)

ที่สวนป่านาบุญ ๔

ที่สวนป่านาบุญ ๔ แม่ครั้ง หญิงเหล็กแห่งดอนตาล

หมอเขียว และแพทย์หญิงสุภารัตน์ ผู้แปล ในงานประชุมสัภานานาชาติ

ที่สวนป่านาบุญ ๔

ที่สวนป่านาบุญ ๔

ที่สวนป่านาบุญ ๔

หมอเขียว และลุงคำเดื่อง ภาษี มหาปราชญ์แห่งการปลูกต้นไม้ ที่สวนป่านาบุญ ๔

ที่สวนป่านาบุญ ๔

สวน ป่า นา บุญ เพื่อความผาสุกแห่งมวลมนุษยชาติ

(Living in harmony with nature – our contribution to well-being of the mankind)

บรรยาย โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (Dr.Jaiphet Klajon)

ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

(The Buddhist Medicine Foundation of Thailand)

งานประชุมสักนานาชาติ 2013 (World Teak Conference 2013)

ในโครงการ"รวมใจภักดิ์ ปลูกมเหสักข์ – สักสยามินทร์ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

สนับสนุนโครงการมูลนิธิอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.)

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินเป็นองค์ประธานในพิธีเปิดการประชุม

วันจันทร์ที่ 25 มีนาคม 2556 ณ โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ เซ็นทรัล เวิลด์

สวน ป่า นา บุญ เพื่อความผาสุกแห่งมวลมนุษยชาติ

โครงการรวมใจภักดิ์ปลูกมเหสักข์และสักสยามินทร์ ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ผู้ทรงเป็น "พระบิดาแห่งเศรษฐกิจพอเพียง การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม" นั้น มิใช่แค่การปลูกต้นไม้ลงในดิน หรือเพียงดูแลต้นไม้ให้เจริญเติบโตมีมูลค่ามากขึ้นแล้วจบเท่านั้น ทว่า โครงการปลูกต้นสักนี้เป็นสัญลักษณ์แห่งพระปรีชาญาณและพระอธิคุณของพระองค์ที่เราจะน้อมนำมาปฏิบัติและเผยแผ่สืบไป ทั้งยังเปรียบเสมือนการปลูกปัญญาพร้อมด้วยคุณงามความดีที่พระองค์ทรงปฏิบัติเป็นแบบอย่างหยั่งลงในจิตใจของชาวไทยและชาวโลก เราพึงพากเพียรดำเนินตามรอยพระบาท ด้วยการอนุรักษ์สร้างสรรค์ ทั้งเผยแผ่ปัญญาและสิ่งดีงามนั้นเพื่อการพึ่งตน และช่วยมวลมนุษยชาติให้มีความผาสุกที่แท้จริงอย่างเข้มแข็ง ยืนยาว นี่คือความงดงามที่มีคุณค่า ดั่งต้นสักที่แข็งแรง อายุยืน เป็นต้นไม้งดงาม ให้คุณค่าและประโยชน์ตลอดกาล

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยร่วมกับศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ และเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ได้ศึกษาเรียนรู้และฝึกฝนทักษะการดำรงชีวิตที่สัมพันธ์กับธรรมชาติอย่างสมดุลมา ๑๘ ปี โดยมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ๔ ประเด็น คือ

๑. ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย
๒. ร่างกายที่แข็งแรง
๓. จิตใจที่ดีงาม
๔. จิตใจที่ผาสุก

จิตอาสาทุกคนต้องฝึกฝนการพึ่งตนให้มีคุณสมบัติดังกล่าวให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้และเสียสละช่วยเหลือเกื้อกูลผู้คนโดยไม่รับค่าตอบแทน จิตอาสาผู้ใดรับเงินเพื่อส่วนตัวจะถูกไล่ออกทันที เครือข่ายของเราได้ทำกิจกรรมค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์วิถีธรรมหลักสูตร ๗ วัน โดยไม่คิดค่าอบรม ทั้งยังบริการที่พักและอาหารเพื่อสุขภาพ เรายังให้ความรู้ ให้คำแนะนำรายบุคคล โดยไม่เก็บเงิน

เช่นกัน ตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๓๘ – ๒๕๕๕ รวม ๑๑๒,๘๕๔ คน และยังดำเนินการต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน พ.ศ. ๒๕๕๖ ในอนาคตเรายังมุ่งมั่นดำเนินการต่อไป

เราเน้นการดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ชิดธรรมชาติและป่าไม้ ยังชีพอย่างเรียบง่ายด้วยผลผลิตจากสวนผลไม้ ไร่นา พืชผักและสมุนไพรไร้สารพิษตามหลักโภชนาการและสมดุลร้อนเย็น ทำให้ผู้ใช้วิธีการนี้ จำนวนร้อยละ ๗๐ – ๘๐ มีสุขภาพดีขึ้นภายใน ๕ วัน

ทุกๆ ปี ในวันส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ เครือข่ายของเราได้ร่วมกับองค์กรบุญนิยมขายสินค้าราคาขาดทุนในตลาดอาริยะเพื่อแบ่งปันเกื้อกูลสังคม

เมื่อเราขยันสร้างสรรค์จนสามารถพึ่งตนเองได้ และมีเหลือเกินกินเกินใช้แล้ว การตั้งใจขาดทุนในส่วนเกินนั้นเป็นไปเพื่อเกื้อกูลสังคมด้วยปัญญาว่า จะแบ่งปันอะไร ให้ใคร เมื่อไร แค่ไหน อย่างไร จึงจะเป็นประโยชน์แท้ต่อเขา ไม่เสริมความเลวร้าย ความเดือดร้อนให้แก่เขา ซึ่งก็คือ ความโลภ โกรธ หลง ยิ่งการแบ่งปันเน้นการใช้ศิลปะที่เป็นมงคลอันอุดมซึ่งประกอบด้วย สุนทรียะและสาระ จนทำให้ผู้ที่รับการเกื้อกูลนั้นเกิดปัญญาในการพึ่งตนและแบ่งปันต่อไปเป็นลูกโซ่

นั่นคือความประเสริฐ เป็นบุญ เป็นคุณค่า เป็นประโยชน์ที่แท้ต่อตนเองและผู้อื่น

สมาชิกของมูลนิธิฯ และเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นหน่วยเล็กๆ ของพสกนิกรไทย ขอถวายความจงรักภักดีและความกตัญญู แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ด้วยการปลูกต้นสักแห่งสัญลักษณ์นี้ โดยจะดำเนินการปลูกชุดแรกในปีนี้จำนวนสองพันต้น

โครงการรวมใจภักดิ์ปลูกมเหสักข์-สักสยามินทร์ ถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นกิจกรรมที่สำคัญทั้งรูปธรรมและนามธรรม แห่งการพัฒนาประโยชน์สุขอย่างเป็นองค์รวม

ด้านรูปธรรม เมื่อเราปลูกต้นสักและต้นไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นเพื่อนของต้นสักในสัดส่วนและตำแหน่งที่พอเหมาะในพื้นที่นั้นๆ นอกจากจะสามารถสร้างที่อยู่อาศัย เครื่องใช้สอยต่างๆ หรือเป็นเชื้อเพลิงแล้ว ยังทำให้เราได้สิ่งแวดล้อม อากาศ ปุ๋ย และน้ำที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการปลูกข้าว พืชผัก ผลไม้ และสมุนไพรไร้สารพิษ เราจะได้นำผลผลิตดังกล่าวมาพึ่งตนให้มีสุขภาพดี และแบ่งปันเกื้อกูลผองชน หรือเลี้ยงชีพด้วยการจำหน่ายในราคาที่ไม่แพงเกินไป ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
ด้านนามธรรม คือ การใช้ปัญญา ขยัน ซื่อสัตย์ จริงใจ สุขใจ อย่างมีกำลังใจอันเกิดจากแบบอย่างที่ดีงาม ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยผ่านมาทางการปลูกมเหสักข์และสักสยามินทร์ ซึ่งการนี้ถ้าปฏิบัติอย่างเป็นองค์รวมครบวงจรจะเป็นการรักษาและเพิ่มทั้งมูลค่าและคุณค่าของแผ่นดิน
อนึ่ง วิธีการนี้ ยังสามารถชะลอ หรือป้องกันหายนะธรรม ที่ใช้ชื่อโก้หรูว่า "พัฒนา" ซึ่งเน้นการสร้างถนนหนทาง สิ่งก่อสร้างหรือวัตถุเกินจำเป็น รวมทั้งการใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่เกินจำเป็น การพัฒนาอย่างไร้ปัญญานี้ เป็นต้นเหตุของการเกิดมหันตภัยซึ่งเป็นมลพิษต่อจิตวิญญาณ สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

ดังนั้น ทรัพยากรธรรมชาติที่มีการอนุรักษ์ พัฒนาและใช้อย่างรู้คุณค่า อย่างพอเหมาะพอดี มีการสร้างทดแทนเติมเต็ม เพิ่มพูน ด้วยจิตวิญญาณที่ดีงามและผาสุก จะเป็นประโยชน์สุขอย่างแท้จริงต่อสิ่งแวดล้อมและมวลมนุษยชาติอย่างยั่งยืน

สุดท้ายนี้ ขออนุโมทนา กับทุกท่านที่ได้ทุ่มเทแรงกาย แรงใจ แรงทรัพย์ และพลังสติปัญญา เพื่อความสำเร็จของโครงการนี้ นั่นคือ การนำต้นสักแห่งสัญลักษณ์ ซึ่งเป็นสมบัติของชาติกลับคืนมา เพื่อความผาสุกของชาวไทย และมวลมนุษยชาติ

น.ส. ภูเพียรธรรม วิวัฒน์วิชา (ยุ้ย)
อายุ ๔๔ ปี
จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
ประจำ ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน
ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
สวนป่านาบุญ อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร

หอบหืด บ้านหมุน ปวดตึงแข็ง ไหล่ บ่า สบัก คอ เอว หมอนรองกระดูกเริ่มเสื่อม ตุ่มผื่นคันจากแมลงกัดต่อย นำไปสู่การมีแผลพุพอง และน้ำเหลืองไหล

ประวัติการเจ็บป่วย

ได้ยินเกี่ยวกับค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หมอเขียว) เมื่อกลางปี ๒๕๕๒ จากเพื่อนรุ่นน้องที่ได้ไปเข้าค่ายมา เมื่อฟังแล้วก็รู้สึกสนใจอย่างมาก อยากจะไปเข้าค่ายเพื่อศึกษาเรียนรู้ แต่ก็รู้สึกว่าต้องเดินทางไปไกลพอสมควร ถ้าต้องเดินทางจากกรุงเทพฯ มาถึงจังหวัดมุกดาหาร ประกอบกับเวลาที่จะจัดสรรมาเข้าค่ายก็ไม่ลงตัวในช่วงปีนั้น จนได้มาเข้าค่ายครั้งแรก ๗ วัน ที่สถาบันฝึกอบรมโรงเรียนผู้นำ อ.เมือง จ.กาญจนบุรี ในเดือนมกราคม ๒๕๕๓ และครั้งที่สองที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ ("สวนป่านาบุญ") อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร ในเดือนมีนาคม ๒๕๕๓ และก็ได้เข้าค่ายสุขภาพ ณ สวนป่านาบุญ มาอีกหลายๆครั้งในปีนั้น รวมทั้งค่ายแฟนพันธุ์แท้ ๑๐ วัน ค่ายการวางขันธ์วางร่าง ๓ วัน ค่ายเรียนรู้ต่อยอดการเป็นจิตอาสาในรุ่นแรกๆ ๓ วัน และค่ายพระไตรปิฎกครั้งแรกในเดือนกุมภาพันธ์ ปี ๒๕๕๔

เหตุผลหลักที่มาเข้าค่ายสุขภาพนี้มี ๒ ประการ คือ

๑. สนใจการดูแลรักษาสุขภาพโดยแนวธรรมชาติบำบัดอยู่เป็นทุนเดิม แต่ก็ไม่เคยศึกษาเลยสักหลักสูตร ได้แต่ฟังผ่านๆหูเท่านั้น เพราะมัวแต่ทำงาน จนไม่ได้สนใจดูแลสุขภาพตัวเองเท่าไร เนื่องจากเราก็คูแข็งแรงดี ตรวจสุขภาพประจำปี ผลการตรวจก็บอกว่าปกติดีทุกอย่าง

แต่เท่าที่สังเกตตัวเอง พบว่าในช่วงของการทำงานมาในช่วง ๑๕ ปีที่ผ่านมานั้น อาการไม่สบายที่พบเห็นเด่นชัดพอจะสรุปได้ดังนี้

โดยทั่วไปๆ ก็คือ จะแพ้อากาศเมื่อกระทบอากาศเย็น จะมีอาการไอในทุกๆเช้า ช่วงตื่นนอนมาเมื่อเจออากาศเย็นหรือถ้าเป็นหวัดจากช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลงเร็ว จะมีอาการไอเจ็บคออักเสบเรื้อรัง ครั้งที่รุนแรงที่สุด มีอยู่หนึ่งครั้งที่รู้สึกว่าหายใจขัด ลำบาก หายใจไม่เต็มปอด เหมือนมีอะไรจุกๆ อยู่ที่จมูกที่คอ คุณหมอแผนปัจจุบันบอกว่าเป็นอาการแพ้ แบบหอบหืด ไม่คิดว่าตัวเองจะเป็นได้ จึงรักษาทานยาปฏิชีวนะอยู่ประมาณเกือบ ๑ เดือน และล้างจมูก

ด้วยน้ำเกลือเมื่อพบว่ามีน้ำมูกเหนียวเกาะอยู่หรือมีเสมหะติดคอ พบว่าอาการแพ้แบบหอบนี้ได้หายไป หลังจากนั้นถ้าพบว่าตัวเองมีอาการไอเจ็บคอ มีน้ำมูกเหนียว มีเสมหะในลำคอ ก็จะทำการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ พบว่าอาการจะหายได้เร็วและสบายมากกว่าไม่ทำ

เคยเป็นอาการบ้านหมุนกระทันหันอยู่ ๑ ครั้ง น่าจะประมาณปี ๒๕๔๑ ไม่สามารถทรงตัวได้ จะต้องนอนหรือนั่งเท่านั้น โดยทั่วไปก็เข้าใจกันว่าน้ำในหูไม่เท่ากัน จึงทานยาและนอนพักในโรงพยาบาล ๑ คืน และสามารถลุกขึ้นยืนเดินได้ เลยกลับไปทำงาน เพราะช่วงนั้นมีงานเร่งมาก มีอาการเครียดโดยไม่รู้ตัว ซึ่งจริงๆ แล้วเราก็ยังไม่หายเป็นปกติดี ยังมีอาการอยู่ แต่ก็พอจะสะสางงานได้บ้าง ๑-๒ วัน แล้วก็กลับมารักษาอาการที่ยังหนักอยู่ ต้องนั่งและนอนในบ้านอยู่ประมาณ ๑ สัปดาห์ คุณหมอแผนปัจจุบันบอกว่าเป็นอาการปลายประสาทหูอักเสบ จากนั้นจึงรักษาตัวโดยการทานยาอยู่ประมาณ ๑ เดือน ถึงหายเป็นปกติดี หลังจากนั้นก็ไม่เคยพบอาการรุนแรงแบบนี้อีกเลย

มีอาการปวดตึงแข็งบริเวณบ่าไหล่ สบัก คอ เอว และแผ่นหลัง อาการของหมอนรองกระดูกสันหลังบางข้อเริ่มเสื่อม เนื่องจากการทำงานที่ต้องนั่งโต๊ะและสัมผัสเครื่องคอมพิวเตอร์อยู่เป็นเวลานานๆ วันละกว่า ๑๐ ชั่วโมง เกือบทุกๆวัน ในแต่ละสัปดาห์ ความเครียดจากการทำงานที่มีกำหนดเวลาเร่งรัดอยู่เสมอๆ การทำงานในลักษณะแบบนี้เป็นเวลามากกว่า ๑๐ ปี สั่งสมความเครียดและอาการไม่สบายโดยไม่รู้ตัว ประมาณปี ๒๕๔๗ – ๒๕๔๘ ต้องไปหาหมอทำกายภาพบำบัด โดยการใช้คลื่นอัลตร้าซาวด์ มีการทำประคบร้อน ดึงคอ ดึงตะโพก ด้วยในบางครั้ง เคยไปนวดแผนไทย และดึงเส้น แต่ก็พบว่าดีขึ้นแค่ชั่วคราว ถ้าพฤติกรรมการทำงานของเรายังไม่เปลี่ยน ความปวดตึงแข็งก็จะกลับมาได้อีก ถ้าครั้งใดเป็นมากๆ คุณหมอก็แนะนำให้ฝังเข็ม ซึ่งก็พบว่าหายได้เร็วจริง แต่โอกาสที่จะกลับมาปวดบ่าไหล่สบักหลังก็เป็นได้อีก เพราะเราไม่เปลี่ยนพฤติกรรมและกิริยาอาการท่าทางต่างๆ ในการทำงาน การใช้ชีวิตประจำวันแบบเดิมๆไม่ทำการยืดหยุ่นร่างกายและออกกำลังกายบริหารแบบเบาๆช่วยด้วย แม้ว่าเราจะชอบการออกกำลังกายแบบโยคะอยู่แล้ว แต่ตอนนั้นก็มักอ้างว่าไม่มีเวลา จึงทำให้กลับมามีอาการปวดตึงตามจุดต่างๆ ได้ทุกเมื่อ

๒. มีแผลตุ่มผื่นคันขึ้นรอบเอว ซึ่งเป็นตุ่มที่เคยเกิดจากตุ่มแผลที่ถูกแมลงกัดต่อยในป่าแห่งหนึ่งเมื่อปลายปี ๒๕๕๑ (เป็นคนแพ้พวกแมลงต่างๆได้ง่าย) ซึ่งได้มีการรักษาให้หายแล้วในตอนต้นปี ๒๕๕๒ แต่ปรากฏว่าอาการตุ่มคันได้กลับมาเกิดขึ้นใหม่อีกครั้งประมาณกลางปี ๒๕๕๒ มาเข้าใจทีหลัง ว่าเป็นเพราะเมื่อร่างกายเราไม่สมดุล มีภาวะร้อนเกิน พอมีแผลที่จะพอเปิดได้ตรงไหนเขาก็เลยรีบฝากพิษขับออกตรงนั้นด้วย

อ่านต่อวารสารฉบับที่ ๓

การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

หลักปฏิบัติ ๔ อย่างในการรับประทานอาหารสุขภาพปรับสมดุล

๑.ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับ
๒.เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
๓.รับประทานในปริมาณที่พอดีรู้สึกสบาย
๔.กลืนลงคอให้ได้ เพราะอาหารสุขภาพมักจะไม่อร่อย ***ยกเว้น*** ผู้ที่มีบุญบารมีมากหรือผู้ที่ฝึกรับประทานบ่อยๆ จะรู้สึกอร่อยไปเอง

เทคนิคที่สำคัญในการรับประทานอาหารสุขภาพให้อร่อย คือ รอให้รู้สึกหิวมากๆ ก่อนแล้วค่อยลงมือรับประทาน พร้อมๆ กับหมั่นระลึกถึงประโยชน์ของอาหารสุขภาพให้มากและหมั่นระลึกถึงผลเสียของอาหารที่ไม่สมดุลหรือที่เป็นพิษให้มาก

หลักการสังเกต

ปริมาณอาหารแต่ละชนิดที่ร่างกายต้องการ ณ เวลานั้นๆ ถ้าร่างกายต้องการก็จะมีลักษณะดังนี้

เคี้ยวละเอียดง่าย
น้ำลายออกมาย่อยดี
ไม่ฝืดปากไม่ฝืดคอ ไม่สาก ไม่ระคายในช่องปาก
ขณะที่สัมผัสรู้สึกมีพลังชีวิตดี คือ สบาย เบากายและมีกำลัง

ตรงกันข้ามเมื่ออาหารชนิดนั้นเพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้ว หรือขณะนั้นร่างกายไม่ต้องการอาหารชนิดนั้น ก็จะมีลักษณะ

เคี้ยวละเอียดยาก
ไม่ค่อยมีน้ำลายออกมาย่อย
ฝืดปากฝืดคอ สากหรือระคายในช่องปาก
ขณะที่สัมผัสรู้สึกไม่มีพลังชีวิตเพิ่มหรือพลังชีวิตตก คือ ไม่สบาย หนักเนื้อหนักตัวหรือกำลังตก ถ้ามีอาการดังกล่าว ณ เวลานั้น ควรงดอาหารชนิดนั้นเสีย

อาหารมื้อหลัก ควรเป็นเช้าหรือเที่ยงวัน

ยกเว้น บางท่านที่ไม่สะดวกในการทำมื้อหลัก ในช่วงเวลาดังกล่าวอาจยกมื้อหลักไปกินเย็นก็ได้ แต่ก็ไม่ค่อยจะดีนัก เพราะมื้อเย็นควรเป็นอาหารเบาๆ เพื่อให้ระบบย่อยได้พัก ร่างกายจะได้หลับสนิท ถ้าเป็นไปได้มื้อหลัก ควรเป็นมื้อเช้าหรือเที่ยงจะดีกว่า

สำหรับมื้อเบาๆ

เช่น เช้าหรือเย็นหรือมื้อเสริม อาจกินน้ำสมุนไพร ผลไม้หรือธัญพืช หรือเครื่องดื่มธัญพืชที่มีฤทธิ์เย็นแทนอาหารมื้อหนัก เช่น น้ำย่านาง บัวบก ใบเตย ว่านกาบหอย ว่านหางจระเข้ เฉาก๊วย เก๊กฮวย หญ้าปักกิ่ง ลูกสำรอง (หมากจอง) น้ำมะพร้าว ลูกเดือย ต้มหรือน้ำลูกเดือย ถั่วเขียวต้มหรือน้ำถั่วเขียว ถั่วเหลืองต้มหรือนมถั่วเหลือง ถั่วลันเตาต้ม ถั่วโซเล่ย์ขาวต้ม ถั่วขาวต้ม และนมข้าวโพด เป็นต้น

ส่วนมื้อเย็น หรือในช่วงที่กำลังรักษา-ฟื้นฟูร่างกาย

เมื่อกินข้าวสวยแล้วรู้สึกไม่ดีต่อร่างกาย การใช้ข้าวต้มถอนพิษร้อน ก็จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก (เราสามารถปรับไปมา ระหว่างข้าวต้มกับข้าวสวย ตามแต่สภาพร่างกาย ว่ากินอะไรแล้วรู้สึกสบายตัวและมีกำลัง) กินพร้อมกับผัดผัก (ผัดด้วยน้ำแทนน้ำมัน) ผักลวก หรือเห็ด-เต้าหู้แข็งนึ่ง (เห็ดหรือเต้าหู้หรืออาหารกลุ่มโปรตีนอื่นๆ ต้องใช้พลังงานมากในการย่อย ควรกินตอนเช้าหรือกลางวัน ซึ่งเป็นช่วงที่ระบบย่อยทำงานดี ไม่ควรกินหรือกินให้น้อยในตอนเย็น เพราะจะทำให้ร่างกายต้องทำงานหนักในการย่อย ทำให้นอนหลับไม่ลึก ไม่สนิท สั่งสมให้เกิดผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว)

เทคนิคการรับประทานอาหารตามลำดับการย่อยง่ายและคุ้มครองเซลล์

ลำดับที่ ๑ ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล หรือน้ำคลอโรฟิลล์ปรับสมดุล ก่อนอาหาร/ตอนท้องว่าง

ลำดับที่ ๒ กินผลไม้ฤทธิ์เย็น กินเปรี้ยวก่อนหวาน ผลไม้หวานทานเพียงเล็กน้อยเท่าที่รู้สึกสบาย

ลำดับที่ ๓ กินผักสด หรือผักลวก(ผ่านไฟ) กินเป็นสลัดผัก หรือกินกับส้มตำ น้ำพริกรสไม่จัด ยำ ห่อใบเมี่ยง หรือกินกับกับข้าวรสจืด

ลำดับที่ ๔ กินข้าวเปล่า ข้าวโรยเกลือ หรือกินข้าวพร้อมกับข้าวต่าง ๆ

ลำดับที่ ๕ กินถั่วเขียวต้ม ใส่เกลือ หรือน้ำตาลเล็กน้อย (ต้มสุกไม่เปื่อย) หรือกินถั่วหลากพันธุ์ที่ถูกกับสภาพร่างกาย หรือน้ำเต้าหู้ (ในคนที่กินได้ โดยไม่มีอาการผิดปกติ)

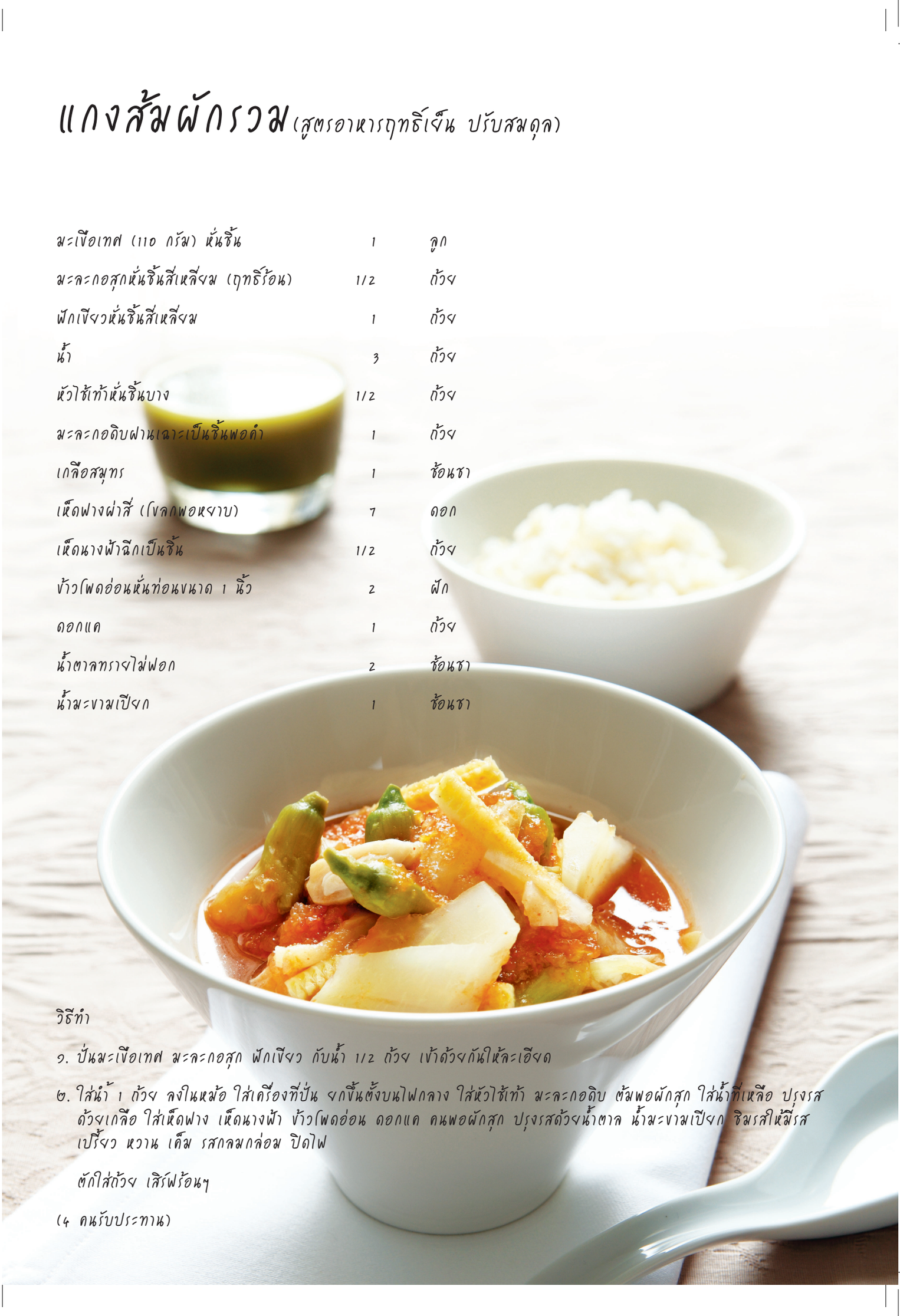
ลำดับที่ ๖ กินแกงจืด แกงอ่อม แกงเลียง หรือน้ำซุปน้ำแกงอื่น ๆ ที่รสไม่จัด สามารถกินได้ในทุกขั้นตอน วันที่อากาศเย็น ควรรับประทานแกงจืดก่อนอาหารอื่น

ลำดับที่ ๗ ดื่มน้ำเปล่า เมื่อเริ่มรู้สึกกระหายน้ำ อาจหลังอาหาร ๑-๒ ชั่งโมง

ลำดับที่ ๘ ดื่มน้ำเขียว(คลอโรฟิลล์) ช่วงบ่าย หรือช่วงเย็น ควรดื่มหลังอาหารอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง หรือตอนท้องว่าง

แกงส้มผักรวม (สูตรอาหารฤทธิ์เย็น ปรับสมดุล)

มะเขือเทศ (110 กรัม) หั่นชิ้น	1	ลูก
มะละกอสุกหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม (ฤทธิ์ร้อน)	1/2	ถ้วย
ฟักเขียวหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม	1	ถ้วย
น้ำ	3	ถ้วย
หัวไช้เท้าหั่นชิ้นบาง	1/2	ถ้วย
มะละกอดิบฝานเฉาะเป็นชิ้นพอคำ	1	ถ้วย
เกลือสมุทร	1	ช้อนชา
เห็ดฟางผ่าสี่ (โขลกพอหยาบ)	7	ดอก
เห็ดนางฟ้าฉีกเป็นชิ้น	1/2	ถ้วย
ข้าวโพดอ่อนหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว	2	ฝัก
ดอกแค	1	ถ้วย
น้ำตาลทรายไม่ฟอก	2	ช้อนชา
น้ำมะขามเปียก	1	ช้อนชา



วิธีทำ

๑. ปั่นมะเขือเทศ มะละกอสุก ฟักเขียว กับน้ำ 1/2 ถ้วย เข้าด้วยกันให้ละเอียด

๒. ใส่น้ำ 1 ถ้วย ลงในหม้อ ใส่เครื่องที่ปั่น ยกขึ้นตั้งบนไฟกลาง ใส่หัวไช้เท้า มะละกอดิบ ต้มพอผักสุก ใส่น้ำที่เหลือ ปรุงรสด้วยเกลือ ใส่เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า ข้าวโพดอ่อน ดอกแค คนพอผักสุก ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำมะขามเปียก ชิมรสให้มีรสเปรี้ยว หวาน เค็ม รสกลมกล่อม ปิดไฟ

ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟร้อนๆ

(4 คนรับประทาน)

โยคะ กดจุด ลมปราณ

ยาเม็ดข้อที่ ๖ หนึ่งในยา ๙ เม็ด เทคนิค ๙ ข้อ

ท่าโยคะปรับสมดุล ม้าม ตับอ่อน มดลูก หรือต่อมลูกหมาก

กำกำปั้นใช้สันกำปั้นกดเขี่ยใต้กระดูกข้างเท้าด้านในชิดขอบกระดูก จุดที่อยู่กึ่งกลางระหว่างนิ้วโป้งของเท้ากับส้นเท้า เรียกว่า จุดลมปราณม้าม กงซุนและจุดไท่ไป๋ซึ่งอยู่ห่างจากจุดกงซุนไปด้านนิ้วโป้ง ๑ ข้อนิ้วมือ สามารถกดเพื่อปรับสมดุลม้าม ตับอ่อน มดลูก หรือต่อมลูกหมาก เสริมกันกับจุดลมปราณม้ามซานอินเจียวได้เป็นอย่างดี กดเขี่ยเท่าที่รู้สึกสบาย

จากนั้นดึงดัดนิ้วเท้าทุกนิ้ว โดยดึงดัดมาทางฝ่าเท้าให้เข้าที่หรือตึงเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นหมุนนิ้วเท้าไปด้านหนึ่งแล้วหมุนกลับมาอีกด้านหนึ่งเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นหมุนข้อเท้าไปด้านหนึ่งแล้วหมุนกลับมาอีกด้านหนึ่งเท่าที่รู้สึกสบาย

โยคะกดจุดลมปราณเส้นม้าม ช่วยปรับสมดุลและขับพลังงานที่เป็นพิษจากม้าม มดลูก ต่อมลูกหมาก ตับอ่อน

อยู่กึ่งกลางระหว่างเส้นลมปราณตับกับกลางขาด้านหน้า เริ่มจากต้นขา

กดตรงลงมาเรื่อยๆ กดเลาะฐานลูกสะบ้าลงมาที่ข้างกระดูกขาด้านในจนสุดตาตุ่ม

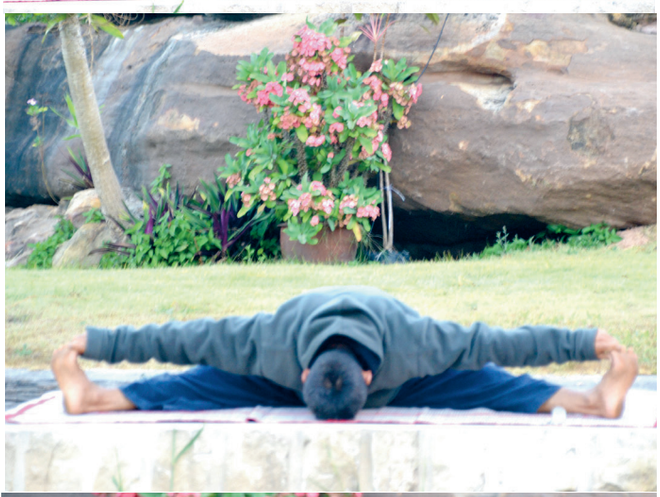
กดเลาะใต้กระดูกข้างเท้าด้านใน บริเวณกึ่งกลางระหว่างหลังเท้ากับฝ่าเท้าไปจนสุดนิ้วหัวแม่เท้า ดัดดึงนิ้วหัวแม่เท้าทิศทางลงมาทางฝ่าเท้าให้เข้าที่หรือตึงเท่าที่รู้สึกสบาย

จากนั้นเหยียดขาซ้ายออกไป หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ พร้อมๆ กับก้มศีรษะลงมาหาขา แขนเหยียดออกไปด้านปลายเท้า ตึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลัง ค้างไว้ประมาณ ๓-๕ วินาที หรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วผ่อนคลายกลับมาอยู่ในท่านั่งเหยียดขา หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ แค่พอสบาย ๓ ครั้ง

การกดเส้นลมปราณม้าม จะช่วยปรับสมดุลและขับพลังงานที่เป็นพิษจากม้าม มดลูก ต่อมลูกหมาก ตับอ่อน (จึงช่วยถอนพิษในผู้ป่วยเบาหวานได้ดี)

ถ้าไม่มีเวลา ก็สามารถกดจุดซานอินเจียวแทนการกดเส้นลมปราณม้ามทั้งเส้นได้

จุดซานอินเจียวอยู่เหนือตาตุ่มเทาด้านในวัดขึ้นไป ๔ นิ้วมือ เรียงชิดติดกัน ชิดกับกระดูกหน้าแข้งด้านใน



โยคะท่าปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็น และกล้ามเนื้อขาด้านหลังเส้นลมปราณไต และกระเพาะปัสสาวะ

แยกขาทั้ง ๒ ข้างออก มือจับไปที่ขาหรือเท้า หายใจเข้าทางจมูก แล้วผ่อนออกปากช้าๆ ดึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้สักพักเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วผ่อนคลายยกตัวขึ้นมา หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ เท่าที่รู้สึกสบาย ประมาณ ๓ ครั้ง แล้วทำนี้ ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

โยคะท่านี้ช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อขาด้านในและปรับสมดุลลมปราณไต ตับ และม้าม

เอาฝ่าเท้ามาชนกัน มือทั้ง ๒ ข้างจับปลายเท้า ขยับเข่าขึ้นลง จะขยับเร็วหรือช้าก็ได้เท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นหายใจเข้าเต็มที่ ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากพร้อมกับก้มเอาคางชิดปลายเท้าดึงเท่าที่รู้สึกสบาย ประมาณ ๒-๓ วินาที แล้วทำท่านี้ ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ข่าว/สื่อ...

mp3 เสียงอ่านหนังสือ...

- **คนพอเพียง** เลี้ยงชีพด้วยการให้ แบ่งปัน เสียสละ ชีวิตที่มั่นคง มีคุณค่า และผาสุกที่สุดในโลก
- **การเตรียมวางขันธ์วางร่าง** (ส่งจิตวิญญาณ)
- **ความผาสุกที่แท้จริง**

dvd... **เป็นโสดดี หรือมีคู่** ทางเลือกให้คิดก่อนคิดมีคู่

dvd... **เชื้อโรคร้ายที่วงการแพทย์ไม่รู้** มาเรียนรู้ต้นเหตุของเชื้อโรคร้ายในชีวิต ที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วย

dvd... **กรรมและผลของกรรม** โรคภัยไข้เจ็บกับกรรม และสมดุลร้อนเย็น มารู้เรื่องกรรมทำให้เกิดโรคได้อย่างไร?

หนังสือ...

การเตรียมวางขันธ์วางร่าง(ส่งจิตวิญญาณ) ไม่ใช่เรื่องน่ากลัวอย่างที่คิด แต่เป็นความจริงของชีวิตที่ทุกคนควรมีความรู้ในการเตรียมตัวหรือส่งวิญญาณผู้ป่วยให้วางขันธ์(เสียชีวิต) ด้วยความสงบเพื่อไปสู่สุคติ และยอมรับความจริง ลดความเศร้าโศกเสียใจให้น้อยลงหรือหมดไป ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานกับความเสื่อมหรือโรคภัยไข้เจ็บที่รุมเร้าอยู่

ความผาสุกที่แท้จริง ทุกขณะที่เราดำรงชีวิตอยู่ ทุกคนต่างล้วนประสบปัญหามากบ้างน้อยบ้าง ทั้งด้านชีวิตครอบครัวและการทำงาน อาจมีความวิตกกังวล ความยึดมั่นถือมั่น ความกลัวโรค และความเจ็บป่วย เป็นต้น จึงต้องหมั่นตรวจสอบความทุกข์ใจทุกอย่างในจิตใจ และรู้จักวิธีการล้างใจ เพื่อให้เกิดความผาสุกที่แท้จริง

มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ คู่มือฉบับสมบูรณ์ ถอดรหัสสุขภาพเล่ม ๓ องค์รวมเทคนิคสุขภาพพึ่งตนเอง แนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักปฏิบัติ ๙ ข้อ ยา ๙ เม็ด มีอะไรบ้าง ปฏิบัติและทำอย่างไร สามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เน้นย้ำโดยใช้หลัก ประหยัด เรียบง่าย แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก และให้ทุกท่านมาเป็นหมอดูแลตัวเอง